તમારી સફળતા માટે ખૂબ જ જરૂરી

આત્મવિશ્વાસ

ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા અને દિક્ષીતા મહેતા

ચાલો આપણે સહુ લોકોમાં આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસ જગાવીએ
અને તેમને આપણી ભવ્ય સંસ્કૃતિના વારસાનો અનુભવ કરાવીએ.
- શ્રી નરેન્દ્ર મોદી



સફળતા માટે અત્યંત જરૂરી

આત્મવિશ્વાસ

ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા • દિક્ષીતા મહેતા



RUDRA
PUBLICATION
...publishing positivity...

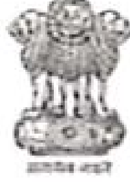
25/B, Govt. Society, B/h, Municipal Market.
Off. C.G. Road, Navrangpura, Ahmedabad - 380 009.
Ph. : 079-26447393 • Mobile : 098259 25947
email : rudrapublication1@gmail.com
inforudrapublication@gmail.com
www.rudrapublication.com
Buy online www.clickabooks.com

અર્પણ

આ પુસ્તક ગુજરાત રાજ્યના હાલના મુખ્યમંત્રી **શ્રી નરેન્દ્ર મોદી**ને ભાવપૂર્વક અર્પણ કરીએ છીએ જેમણે પોતાના કાર્યો દ્વારા દરેક ભારતીયને આત્મવિશ્વાસનું એક શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ પૂરુ પાડ્યું છે.

ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા

દિક્ષીતા મહેતા



તા. ૧૮-૧૦-૨૦૧૩

સંદેશ

તરવરિયા તરુણો અને જુસ્સાથી જાગૃત યુવાનો આ દેશની ઉજ્જવળ આશા છે. શિક્ષણ પ્રશિક્ષણ અને કૌશલ્ય નિમાર્ણ થકી એમના મનોબળનું આકાશ વિસ્તરી રહ્યું છે. કારકિર્દી અને કલદાર એમનામાં આત્મવિશ્વાસનો આવિર્ભાવ કરનારા થાય ત્યારે મનોબળ એમના માટે મોંઘેરી મૂડી બને એ સમયનો તકાદો છે.

સ્વામી વિવેકાનંદજીના સ્વપ્નને સાકાર કરવા યુવાનો ઊઠે, જાગે અને ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરવાનું આત્મબળ કેળવે.

ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા અને બહેન દિક્ષીતા મહેતા થકી તૈયાર થનાર **આત્મવિશ્વાસ** - યુવાનોમાં Confidenceનું નિર્માણ કરવામાં આગળ રહે, તેવી શુભેચ્છા સાથે.

સૌનો,

(નરેન્દ્ર મોદી)



પ્રતિ,
ડૉ. જિતેન્દ્રભાઈ અઢિયા,
અઢિયા ઇન્ટરનેશનલ,
૨૦૪, સનરાઈઝ શોપીંગ મોલ,
સ્વામિનારાયણ મંદિર પાસે,
વસ્ત્રાપુર, અમદાવાદ.
email : jeetadhia@gmail.com

નરેન્દ્ર મોદી
મુખ્ય મંત્રી, ગુજરાત રાજ્ય

લેખક ઓળખાણ – ડૉ જિતેન્દ્ર અઢિયા

સાઈકલ ચલાવવાથી શરૂ કરીને એરોપ્લેન ઉડાડવા સુધીની તેમની જીવનયાત્રા.

ડૉ. અઢિયા જન્મ ગુજરાતના રાજકોટ જિલ્લાના વાંકાનેર ગામમાં ઓછું ભણેલા મા-બાપને ત્યાં થયેલો. તેમના જીવનની શરૂઆત ગરીબીથી થઈ હતી.તેમના પિતા તેમના માટે એક સાઈકલ પણ નહોતા લઈ શકતા. ડૉ. અઢિયા ને સાઈકલ ચલાવવાનો ખૂબ શોખ હતો તેથી તેઓ તેમના ખીસ્સા ખર્ચીમાંથી નાનકડી સાઈકલ ભાડે લઈ ફેરવવાનો આનંદ માણતા. એ સમયે તેમને પોતે સાતમા આસમાનમાં હોય તેવો અનુભવ થતો હતો.

તેઓ ખૂબ સ્વપ્નદૃષ્ટા છે. જ્યારે તે ભાડાની સાઈકલ ફેરવતા ત્યારે તેઓ પ્લેન ઉડાડવાના સપનાં જોતા હતા અને આશ્ચર્યજનક કહેવાય એવું બન્યું કે આજે તેઓ ૬૩ વર્ષની ઉંમરે પાઈલોટની ટ્રેનિંગ લઈ રહ્યા છે. આ ઉંમરે પ્લેન ચલાવતા શીખવાની શરૂઆત કરનાર તરીકે તેમનો એક વિક્રમ છે.

નાનપણના તેમના સપનાઓ પૂરા કરવા તેમણે મેડિકલ લાઈન પસંદ કરી અને મુંબઈ યુનિવર્સિટીમાંથી એમ.ડી.ની ડિગ્રી મેળવી. મેડિકલ લાઈનમાં 30 વર્ષ તેમની સેવાઓ આપી અને પછી માઈન્ડ પાવરના ક્ષેત્રમાં ઝંપલાવ્યું. તેમણે માઈન્ડ પાવર અને પર્સનાલીટી ડેવલપમેન્ટના ક્ષેત્રમાં ૪0થી વધુ પુસ્તકો, ડીવીડી અને સીડીનું સર્જન કર્યું. તેમણે દુબઈથી હોંગકોંગ સુધી અને જ્હોનિસબર્ગથી ટૉરન્ટો સુધી, દુનિયાના મોટાભાગના અગત્યના શહેરોમાં લોકોને માઈન્ડ પાવરની ટ્રેનિંગ આપી છે.

તેમણે દુનિયાનું સૌથી પહેલું '**માઈન્ડ ટ્રેનિંગ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ**' અમદાવાદમાં શરૂ કર્યું છે. માઈન્ડ ટ્રેનિંગ ફિલ્ડમાં ૧૦૦થી વધુ લોકોને ટ્રેનર તરીકે તૈયાર કર્યા છે, જેઓ અત્યારે સમાજને તેમના જ્ઞાનનો લાભ આપી રહ્યા છે. તેઓ પ્રવાસના ખુબ શોખીન છે અને તેમના આ શોખને કારણે તેઓએ દુનિયાના જુદા-જુદા 30 દેશોમાં પ્રવાસ કર્યો છે.

તેમનું સૌથી મોટું સપનું '**મન યુનિવર્સિટી**'નું સર્જન કરવાનું છે જેમાં દુનિયાના શ્રેષ્ઠ માઈન્ડ ટ્રેનરો વિદ્યાર્થીઓને માઈન્ડ પાવરની ટ્રેનિંગ આપશે. તે યુનિવર્સિટી, માઈન્ડ પાવર વિશે શીખવાનું અને શોધખોળનું દુનિયાનું સૌથી મોટું કેન્દ્ર હશે. ડૉ. અઢિયા તરફથી માનવજાત માટે આ શ્રેષ્ઠ ભેટ હશે.

લેખક ઓળખાણ – દીક્ષતા મહેતા

દિક્ષીતા ગુજરાત રાજ્યના જામનગર શહેરમાં દિલીપ મહેતા અને ભારતી મહેતાના આધ્યાત્મિક કુટુંબમાં ૧૨ ઓક્ટોબર, ૧૯૯૨માં જન્મી હતી. તેનું બાળપણ લાડકોડમાં રાજકોટમાં વીત્યું. તેમણે રાજકોટમાં, ગુજરાતની શ્રેષ્ઠ શાળા એસ. એન. કણસાગરા હાઈસ્કૂલમાં અભ્યાસ કર્યો છે.

તેના નાના '**શ્રી હરિરામ બાપા**' વર્ષોથી આધ્યાત્મિક ગુરુ તરીકે પૂજાય છે. પૂ. હરિરામ બાપાએ ૨૬ જાન્યુઆરી, ૧૯૯૫માં દેહ છોડ્યો તે પહેલા તેમણે જામનગર પાસે ધુનેશ્વરમાં એક સુંદર આશ્રમની સ્થાપના કરી હતી. જયાં નિયમિતરૂપે સામાજિક અને આધ્યાત્મિક પ્રસંગો ઉજવાય છે.

એમના સુપુત્ર જેઓ દિક્ષીતાના આધ્યાત્મિક ગુરૂ છે, તેવા શ્રી જગુરામબાપા આશ્રમનું સરસ રીતે સંચાલન કરી રહ્યા છે. દિક્ષીતાનું માનવું છે કે તેનો આ નાનપણનો ઉછેર તેની સફળતા અને વિકાસમાં અગત્યનો ભાગ ભજવી રહ્યો છે.

રાજકોટમાં બારમું ધોરણ પાસ કર્યા પછી વડોદરાની મહારાજા સયાજીરાવ યુનિવર્સિટીમાં તેણે મનોવિજ્ઞાન વિષયમાં સ્નાતક કર્યું છે. તેની મનોવિજ્ઞાન વિષય શીખવાની શરૂઆત વડોદરાથી થઈ પણ જ્યારે તે ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયાને મળી ત્યારે તેના જીવનમાં એક નવો વળાંક આવ્યો.

હાલમાં તે ડૉ. અઢિયાની સાથે આસિસ્ટન્ટ ટ્રેનર તરીકે કામ કરી રહી છે અને આ પુસ્તક લખવામાં અને આત્મવિશ્વાસ પરનો વર્કશૉપ તૈયાર કરવામાં મદદ કરી રહી છે. તેમની જીવન વિષેની જિજ્ઞાસાવૃત્તિનો ગુણ તેમને આ પ્રોજૅક્ટમાં મદદ કરી રહ્યો છે.

તે આવતા વર્ષે લંડનમાં ઍજ્યુકેશનલ સાયકોલોજીના ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે જવાની તૈયારી કરી રહી છે.

તેમના પિતાશ્રી રાજકોટમાં રહીને આયાત-નિકાસનો વ્યવસાય કરે છે અને સમાજસેવાના ભાગરૂપે તેઓ કોરીયન ટેકનોલૉજીવાળા ત્રણ હિલીંગ સેન્ટરો ચલાવે છે.

આ પુસ્તક દ્વારા દિક્ષીતા બિલ્ડર બનવા માંગે છે. એક એવી બિલ્ડર કે જે બીજાના કૉન્ફિડન્સને બિલ્ડ કરે અને તેમના જીવનમાં ઉજાસ લાવે.

આ પુસ્તક શા માટે ? – ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા

મારા જીવનની કારકિર્દી દરમિયાન, એટલે કે મેડિકલ ડૉક્ટર અને લાઈફ કોચ તરીકે મેં એક વાતની નોંધ લીધી કે સમાજમાં મોટા ભાગના લોકોમાં આત્મવિશ્વાસનો અભાવ હોય છે. સમાજમાં અને સરકારમાં બધે આત્મવિશ્વાસનો અભાવ જોવા મળે છે. ડૉક્ટર્સ, એન્જિનીયર્સ, ચાર્ટર્ડ એંકાઉન્ટન્ટસ, વકીલો, ન્યાયાધીશો, પોલિસ ઑફિસર્સ અને માઈન્ડ ટ્રેનર્સ પણ આ લાંબા લિસ્ટમાં આવી જાય છે.

હું માનું છું કે આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસનું લેવલ દરેકના જીવનની સફળતા અને પ્રગતિ નક્કી કરે છે. મેં સ્કૂલ અને કૉલેજમાં ઘણા બધા તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓને જોયા હતા, જેઓ આજે એક સામાન્ય અને નિરાશાજનક જીવન જીવી રહ્યા છે. મેં એમને નજીકથી નિહાળ્યા છે અને શોધી કાઢ્યું છે કે તેનું કારણ આત્મવિશ્વાસનો અભાવ છે.

તમે ભણવામાં બહું હોશિયાર ન હો, પણ જો તમારામાં ભરપૂર આત્મવિશ્વાસ હોય તો તમે ચુક્કસ સફળ થઈ શકો છો.

હું મારા જીવનમાં અભ્યાસમાં એક સામાન્ય કક્ષાનો વિદ્યાર્થી રહ્યો છું. આ ઉપરાંત મારામાં આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસ ઓછા હતાં. કદાચ આના કારણે ચાલીસ વર્ષ સુધી હું સામાન્ય જીવન જીવ્યો. પછી મને ખબર પડી કે મારામાં આ બંનેનો અભાવ છે. તેથી મેં મારું આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસ વધારવાનું નક્કી કર્યું. આ માટે ખૂબ મહેનત કરી જેથી આજે હું આત્મવિશ્વાસપૂર્વક કહી શકું છું કે મારામાં આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસ પૂરતો છે.

પણ બધા લોકો મારા જેવા નસીબદાર નથી હોતા કે જેઓ પોતાની સફળતા અને વિકાસને અટકાવતું કારણ જાણી શકે અને તેનું નિરાકરણ કરી શકે.

આત્મવિશ્વાસ વધારી શકે એવું કોઈ પુસ્તક અને ટ્રેનિંગ પ્રોગ્રામની મેં જાતે તપાસ કરી હતી. જેમાં મને નિરાશા સાંપડી તેથી મેં તે બાબતમાં કંઈક કરવાનું વિચાર્યું.

આ પુસ્તકનું સર્જન તે દિશાનું પહેલું પગથિયું છે. બીજું પગથિયું આત્મવિશ્વાસ વધારે તેવા ટ્રેનિંગ પ્રોગ્રામ કરવાનું છે. ત્રીજું પગથિયું લોકોને અંગત ટ્રેનિંગ આપવાનું છે.

આ પુસ્તક શા માટે ? – દિક્ષીતા મહેતા

હું. ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયાને પ્રથમ વાર વડોદરાના તેમના માઈન્ડ પાવર વર્કશૉપ દરમિયાન હજી તો થોડા મહિના પહેલા મળી હતી. પ્રોગ્રામ દરમિયાન તેમનો ગજબનો આત્મવિશ્વાસ જોઈને હું તેમનાથી પ્રભાવિત થઈ હતી. પ્રોગ્રામ પછી મેં તેમને અભિનંદન આપ્યા અને તેમને તેમના આત્મવિશ્વાસનું કારણ પૂછ્યું. તેમણે મને કહ્યું કે તેમનો આત્મવિશ્વાસ માઈન્ડ પાવરની ટ્રેનિંગ દેતા- દેતા આવ્યો છે. જો તારે પણ આવો આત્મવિશ્વાસ કેળવવો હોય તો તું પણ ટ્રેનર બની જા. તેમની સલાહ માનીને મેં તેમનો ટ્રેનર્સ ટ્રેનિંગ પ્રોગ્રામ કર્યો. ત્યાર પછીથી આજ સુધી હું તેમની સાથે આસિસ્ટન્ટ તરીકે કામ કરી રહી છું.

એક દિવસ અમે બન્ને માઈન્ડ ટ્રેનિંગમાં કંઈક નવું કરવાનું વિચારી રહ્યા હતા. તેમાં ડૉ. અઢિયાએ સૂચન કર્યું કે જો લોકોનો આત્મવિશ્વાસ વધે એવું કંઈક કામ કરીએ તો સમાજની સારી એવી સેવા થઈ શકે. હું પણ એજ મતની હતી. જેથી મેં તેમને કહ્યું કે જો આ ઉપયોગી વિષય પર કામ કરવું હોય તો હું મારી સેવાઓ આપવા તત્પર છું. આ પુસ્તક લખવાનું કામ મારા માટે પ્રોત્સાહિત રહ્યું.

આ વિષયમાં રિસર્ચ કરવામાં મેં દિવસ-રાત એક કર્યા. જેમ-જેમ હું તેમાં રિસર્ચ કરતી ગઈ તેમ-તેમ મારુ આ વિષય પરનું જ્ઞાન વધતું ગયું. ખાસ તો ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા જેવા વિશ્વવિખ્યાત લાઈફ કોચ સાથે કામ કરવાની મને મજા પડી ગઈ. તેમણે મને પ્રોત્સાહન આપ્યું જેનાથી મારો આત્મવિશ્વાસ આસમાનને આંબી ગયો.

જે દિવસથી મેં ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા સાથે આ પ્રોજેક્ટ પર કામ કરવાનું ચાલું કર્યું તે દિવસથી મારામાં હકારાત્મક બદલાવ આવવાનું ચાલુ થઈ ગયું. તેમની અંદર શક્તિનો એક એવો સ્ત્રોત વહે છે કે જે મને વધુ ને વધુ સારૂ કામ કરવા સતત પ્રોત્સાહિત કરે છે.

મારા હાલના ચાર વર્ષના અભ્યાસ દરમિયાન મેં એક વાતની નોંધ લીધી છે કે મારા ઘણા બધા સહઅધ્યાયીઓ અને મિત્રોમાં આત્મવિશ્વાસની ઊણપ હતી જેને કારણે તેઓ પોતાનાં જ્ઞાન અને આવડતને બહાર નહોતા લાવી શકતા. એ સમયે તેમને મદદ કરી શકે તેવું કોઈ જ્ઞાન કે અનુભવ મારી પાસે પણ નહોતા. મને તેમની પરિસ્થિતિનું દુઃખ જરૂર થતું પણ તે પરિસ્થિતિ કેમ બદલવી તે માટે હું અજાણ હતી. હવે હું જાણું છું કે હું તેમને તેમનો આત્મવિશ્વાસ પાછો મેળવવા કેવી રીતે મદદ કરી શકું.

અનુક્રમણિકા

૧

આવું કેમ થાય છે ?

તમે થોડી વાર વિચારો કે નીચે લખેલાં અનુભવોમાંથી તમને તમારા જીવનમાં આવા કોઈ અનુભવો થયા છે ?

→ જ્યારે બાળક હતા ત્યારે તમે શાળામાં જવા ડરતા હતા. તમે ક્લાસમાં રડતાં અને ઘેર પાછા જવાની જીદ કરતા.

→ વર્ગમાં જ્યારે શિક્ષક કોઈ સવાલ પૂછતા ત્યારે તમને જવાબ ખબર હોવા છતા પણ હાથ ઊંચો ન કરતા, એમ વિચારીને કે કદાચ તમારો જવાબ ખોટો હોય તો.

→ તમે જ્યારે કોઈ સાથે મિત્રતા કરવા માગતા હતાં ત્યારે તમે સામે ચાલીને મિત્રતાની ઑફર કરી શકતા ન હતા.

→ જ્યારે વકતૃત્વ-સ્પર્ધા થતી ત્યારે તમે તેમાં ભાગ લેવાની ના પાડી હતી. કદાચ તમને ડર હતો છે તમે સ્ટેજ પરથી બોલી નહીં શકો.

→ જ્યારે શાળામાં સાહસિકતાની શિબિર થતી ત્યારે અકસ્માત અને ઈજાના ભયથી તમે દૂર રહેતા હતા.

→ જ્યારે પ્રૅક્ટિકલ પરીક્ષામાં તમે હિંમતથી જવાબ નહોતા આપી શકતા, જેને કારણે તમને ઓછા માર્કસ મળતા.

→ જ્યારે તમે ડ્રાઈવિંગ ટેસ્ટ આપવા ગયા ત્યારે તમને ચિંતા હતી કે તમે પાસ નહિ થાવ તો ! અને એવું જ થયું ! તમે બરાબર ગાડી ન ચલાવી શક્યા ! બીજી વખત લોકોના આગ્રહ અને દબાણથી તમે ટેસ્ટ પાસ કરી.

→ તમે જ્યારે કૉલેજમાં હતા ત્યારે તમને એક સુંદર છોકરી ગમતી હતી. તમે એના ફ્રેન્ડ બનવા માગતા હતા, તમે તેને છુપો પ્રેમ પણ કરતા હતા.

પણ તમારામાં હિંમત ન હોવાને કારણે, તેની સાથે તમે વાત ન કરી શક્યા અને તમારા દિલનો પ્રસ્તાવ રજૂ ન કરી શક્યા.

→ તમે જ્યાં કામ કરો છો, ત્યાં કોઈ એક વ્યક્તિનું વર્તન તમને ગમતું નથી, છતાં તેને રોકવા તમે કંઈ જ નથી કરતા.

→ ક્યારેક એવું પણ બન્યું હોય કે કોઈ સેવા તમને ન ગમી હોય છતાં પણ તમે આ રેઢીયાળ સેવા સામે ઊંચો આવાજ કરીને વિરોધ નથી કરી શક્યા.

→ તમે તમારા સસરા પક્ષના લોકોના વર્તનથી નારાજ છો પણ કંઈ જ બોલતા નથી અને સહન કર્યે જાઓ છો. તેનું ફક્ત કારણ તમને તમારા જીવનસાથીના પ્રત્યાઘાતનો ડર છે.

→ તમે કોઈ દુકાનમાંથી એક વસ્તુ ખરીદો છો અને તે ખરાબ નીકળે છે છતાં પણ તમે તે દુકાનદારને પાછી આપવા નથી જતા. પણ તેના બદલે તમે ધુઆંપુઆં થઈને ઘેર બેઠા બેઠા પેલા દુકાનદારની ફરિયાદ કરો છો.

→ તમારા જીવનમાં એવી ઘણી તકો આવી કે જેને ઝડપવાથી તમારું જીવન બદલાઈ ગયું હોત પણ તમે કોઈ નિર્ણય ન લઈ શક્યા અને હજુ પણ તમને એ નિર્ણય જ લીધો તેનો અફસોસ છે.

→ તમારા કોઈ મિત્ર કે સગાએ તમારી પાસેથી પૈસા ઉધાર લીધા હોય અને તેમના વચન પ્રમાણે સમયસર પાછા ન આપ્યા હોય છતાં પણ તમે તેની પાસેથી પાછા માંગી નથી શકતા. કારણ કે તમને એવું લાગે છે કે તેમની પાસેથી પૈસા પાછા માંગવાથી તેમને ખરાબ લાગશે અને તમારી સાથે સંબંધ તોડી નાખશે.

આવા ઘણા બધા અનુભવો આપણા જીવનમાં થતા હોય છે જે આપણને દુઃખ પહોંચાડે છે, તોડી પાડે છે, અને એવું લાગે છે કે આપણે નિરર્થક જીવન જીવી રહ્યા છીએ.

આવું કેમ થાય છે

આમાનાં કોઈ અનુભવ તમને થયા હોય તો સમજી લેજો કે તમારામાં આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસનો અભાવ છે.

આ પુસ્તકમાં અમે આત્મવિશ્વાસ શું છે અને તેને વૈજ્ઞાનિક રીતે કેવી રીતે વધારી શકાય તેનું નિરુપણ કરેલ છે. એવી પરિસ્થિતિમાં કેવી રીતે હિંમતપૂર્વક પ્રતિભાવ આપવો તેની રીતો પણ આ પુસ્તકમાં શીખવી છે.

રોજ-બ-રોજના આપણા અનુભવો

તમે શાંતિથી વિચારો કે આવા કોઈ અનુભવો તમને થયા છે અથવા તો તમે તમારી આસાપાસ જોયા છે ?

→ *આઠ વર્ષનો **નિલય** પ્યારો અને દેખાવડો છે પણ તેને બહાર જઈ તેના મિત્રો સાથે રમવું ગમતુ નથી. તેને આખો દિવસ ઘરમાં શાંતિથી બેસવું અને ટેલિવિઝન જોવું ગમે છે. તેના માતા-પિતાને તેના આ વર્તન માટે મૂંઝવણ છે. તેમને હંમેશા ચિંતા રહે છે કે નિલય આમ કેમ વર્તન કરે છે ? તેમણે અમુક મનોવિજ્ઞાનના સલાહકારોની મદદ પણ લીધી, છતાં પરિસ્થિતિ એમની એમ જ છે.*

→ *દસ વર્ષની **શિખા** જન્મી ત્યારથી છે તેના માતા-પિતા સાથે જ સુએ છે અને રોજ રાત્રે ઊંઘમાં પથારીમાં પેશાબ કરી નાખે છે. બુદ્ધિશાળી હોવાથી તે સમજી શકે છે કે આ સારુ ન કહેવાય. પથારીમાં પેશાબ કરી નાખવું, તે ખરાબ આદત છે. તેના માતા-પિતાને પણ આ બાબતે ચિંતા સતાવે છે. તેમણે તેનાં ફૅમિલી ડૉક્ટરની સારવાર લીધી પણ પરિસ્થિતિમાં કોઈ ખાસ ફરક નથી પડ્યો.*

→ ***દિવ્યા** દસમાં ધોરણ બોર્ડની પરીક્ષામાં બેસવાની તૈયારી કરી રહી છે. નવમા ધોરણમાં તેને સારા માર્કસ હતા. પણ હમણા-હમણા દસમા ધોરણની પરીક્ષાને લઈને તે ચિંતા અને તણાવમાં હોય તેવુ લાગે છે. તેને એવું લાગ્યા કરે છે કે તે આ પરીક્ષામાં સારુ પરિણામ નહીં લાવી શકે અને કદાચ નાપાસ પણ થાય. આને કારણે તેની ઊંઘ અને ભૂખ બન્ને ઓછાં થઈ ગયાં છે.*

→ ***નિરવ** તેની સ્કૂલની ક્રિકેટ ટીમાં રમવા માટે પસંદ થયો છે. જોકે તે સારો બૅટ્સમેન છે, છતાં પણ તે બહુ સારો સ્કોર નહીં કરી શકે તેવી ચિંતા તેને સતાવે છે. ઘણી વખત એને એવું લાગે છે કે તે ઝીરો રનમાં આઉટ થઈ જશે. ઘણા લોકો તેને સમજાવાની કોશિશ કરે છે કે તે રમવામાં ખૂબ સારો છે અને તે રમતમાં સારો દેખાવ પણ કરી શકશે છતાં તે કોઈની*

વાત માનતો નથી. આને કારણે તેણે ઈન્ટર સ્કૂલ કૉમ્પિટિશનમાં ભાગ લેવાનું છોડી દીધું છે.

→ **રાજેશ** દેશની સારામાં સારી મૅનેજમેન્ટ કૉલેજમાંથી એમ.બી.એ.ની ડિગ્રી મેળવી છે અને તેની કારકિર્દીની શરૂઆતમાં જ તે સારી જૉબ ઑફરની રાહ જોઈ રહ્યો છે. પણ વિચિત્ર વાત એ છે કે તે ક્યાંય નોકરી માટે અરજી કરતો નથી. તમને ખબર છે શા માટે ? તે એવું વિચારે છે કે જો તે અરજી કરશે તો તેને ઈન્ટર્વ્યૂ માટે બોલાવામાં આવશે અને તેને ઈન્ટર્વ્યૂનો ડર લાગે છે, એટલા માટે છે અરજી કરવાનું ટાળે છે. એને કારણે તેને નોકરી મેળવવામાં મોડું થઈ રહ્યું. છે.

→ **ડૉ. નિષ્ઠા** એક મેડિકલ ડૉક્ટર છે અને તેણે હાલ એમ.બી.બી.એસ. પાસ કરી એક સરકારી હૉસ્પિટલમાં નોકરીની શરૂઆત કરી છે. તેમના ઉપરી સાહેબ કડક સ્વભાવના છે અને તે તેને ઘણું કામ આપ્યા કરે છે. તે રોજ સાંજે ઘરે આવે ત્યારે હતાશાનો અનુભવ કરે છે અને પોતાની જાતને અને ઉપરી ડૉક્ટરને ધિક્કારે છે. પણ તે પોતાના બૉસની સામે જઈને, તેમને એ નથી કહી શકતી કે હું આટલું બધુ કામ નહીં કરી શકું. આની અસર તેના સ્વાસ્થ્ય ઉપર પણ પડવા લાગી છે. તે શારીરિક રીતે નબળી થઈ ગઈ છે અને આખો દિવસ તેના ભવિષ્યની જ ચિંતા કર્યા કરે છે.

→ **અમિનેષ**ની લગ્ન માટેની ઉંમર થઈ છે અને તેના માતા-પિતા તેના માટે યોગ્ય કન્યા શોધી રહ્યા છે. પણ અમિનેષ કોઈ પણ કન્યાને મળવાનું ટાળે છે. તેના માતા-પિતાને આ વાતનું આશ્ચર્ય થાય છે અને ચિંતા પણ સતાવે છે.

→ **શ્વેતા** એકદમ દેખાવડી અને હોશિયાર છે. તેણે હમણાં જ મુંબઈ યુનિવર્સિટીમાંથી ડિગ્રી મેળવી છે. ભગવાને તેને સુંદરતાની સાથે-સાથે તેજસ્વી મગજ પણ આપ્યું છે. તેને આશા છે કે તેને તેનો ઈચ્છિત જીવનસાથી મળી જાય પણ સાથે-સાથે તેને એવું પણ લાગ્યા કરે છે કે પોતે બહુ સારી નથી. જ્યારે કોઈ તેને જોવા આવે ત્યારે તેને ચિંતા અને ગભરાટનો અનુભવ થાય છે. આને કારણે સામેવાળા તેના વિશે નકારાત્મક છબી બનાવીને પાછા જાય છે અને તેમનો જવાબ 'ના' માં આવે છે.

→ **ભારતી** એક સુશીલ ગૃહિણી છે અને તેને બે સુંદર બાળકો છે. તેણે માઈક્રોબાયૉલોજીમાં એમ.એસ.સી. કર્યું છે પણ તે હાલમાં કંઈ પ્રવૃત્તિ કરી રહેલ નથી. તેના સાસરિયાવાળા માને છે કે તેને બહાર જઈને કામ કરવાની કોઈ જરૂર નથી. ભારતી ધુંઆપુંઆ થતી આખો દિવસ ઘરે કામ વગર બેસી રહે છે પણ તે તેના સાસરીમાં મક્કમતાપૂર્વક કહી નથી શકતી કે તેને ઘરની બહાર નીકળીને કંઈક ગમતું કામ કરવું છે. તેને કામ ફક્ત પૈસા કમાવા નહીં, પણ પોતાના વિકાસ માટે કરવું છે.

→ **રોહિત** એક ખાનગી કંપનીમાં ઓછા પગારે નોકરી કરે છે. તેને રોજ બાર કલાક કામ કરવું પડે છે. તે પોતાની કામને ધિક્કારે છે.આમ છતાં પણ તે પોતાની હાલની નોકરી છોડીને બીજી કોઈ નોકરીની શોધ નથી કરતો. તેને તેની જિંદગી વ્યર્થ લાગે છે. તેને હંમેશા એવું લાગ્યા કરે છે કે આવું જીવન જીવવા કરતા મરી જવું સારું.

→ ૬૦ વર્ષના **વિજયાલક્ષ્મીબેન** તેના દીકરા અને વહુ સાથે રહે છે. તેની વહુ તેની સારી સાર-સંભાળ નથી કરતી. વિજયાલક્ષ્મી આ બધુ ચૂપચાપ સહન કર્યે જાય છે. તે રોજ ભગવાનને સારા દિવસોની પ્રાર્થના કરે છે અને ક્યારેક છાનેખૂણે બેસીને રોઈ પણ લે છે.

તમે કલ્પના કરી શકો છો કે ઉપર દર્શાવેલ બધી સમસ્યાઓનું મૂળ શામાં છે ?

આ બધી સમસ્યાઓનું મુળ, એ લોકોમાં આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસનો અભાવ છે.

“ઊઠો, જાગો અને
ધ્યેય પ્રાપ્તિ સુધી મંડ્યા રહો.”

- સ્વામી વિવેકાનંદ

3

અ'શક્ય' શબ્દમાં 'શક્ય' શબ્દ છુપાયેલો છે

વિનોદ દેસાઈ

ગુજરાત રાજ્યના જૂનાગઢ જિલ્લાના ભેંસાણ તાલુકાના ધારીગુંડારી ગામમાં ૧૦ એપ્રિલ, ૧૯૭૮માં દેસાઈ કુટુંબમાં એક તંદુરસ્ત બાળકનો જન્મ થયો. તેના જન્મથી આખા કુટુંબમાં ખુશીનો માહોલ છવાઈ ગયો. તેનું નામ વિનોદ પાડવામાં આવ્યું.



પણ ખુશીનો આ માહોલ બહુ લાંબો ન ચલ્યો કારણ કે આ વિનોદને 'પોલિયો' નામની બિમારીએ સકંજામાં લીધો અને તેના બન્ને પગ લકવાગ્રસ્ત થઈ ગયા. તેની ત્રણ વર્ષની ઉંમરમાં આ થયું. ત્યાર પછી તે ક્યારેય પણ પોતાના પગ ઉપર ઊભો નથી થઈ શક્યો કે નથી પગથી ચાલી શક્યો, મિત્રો સાથે રમવાની વાત તો દૂરની છે.

તેના કુટુંબમાં અને સગાવહાલામાં બધાને વિનોદની દયા આવતી અને તેઓ તેના ભવિષ્યની ચિંતા કરતા. મોટા થયા બાદ ખૂબ સંઘર્ષ પછી તેમણે એમ.કોમ., બી.એડ. અને કમ્પ્યૂટર સાયન્સની ડિગ્રી મેળવી અને પછી મહિનાની અઢી હજાર રૂપિયા પગારની નોકરી એક સરકારી શાળામાં શરૂ કરી. અપંગ લોકો માટે બનાવેલ એક સાઇકલમાં તે ભણાવવા જતો હતો. લોકોને એમ લાગતું કે હાશ વિનોદ હવે ઠેકાણે પડ્યો અને સારી જિંદગી જીવી રહ્યો છે. પણ વિનોદને આ જિંદગીથી સંતોષ નહોતો. એના મગજમાં બીજા વિચારો ચાલતા હતા.

વિનોદે તેની કાયમી સરકારી નોકરીમાંથી રાજીનામું આપ્યું અને તેણે આર.સી.એમ. બિઝનેસની શરૂઆત કરી. અને એમાંથી મહિને અઢી લાખ રૂપિયા કમાતો થયો.

ભગવાને તેને બે પગ ભલે ન આપ્યા હોય પણ તેને એવી વસ્તુ વધારે આપી દીધી કે જેનો ઘણી વખત તંદુરસ્ત લોકોમાં પણ અભાવ હોય છે, અને તે છે તેનું આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસ. આ બન્ને તેનામાં હંમેશા ટોચ પર હોય છે.

આને કારણે વિનોદ આર.સી.એમ. બિઝનેસમાં બે લાખ ડિસ્ટ્રીબ્યુટરનો લીડર બની શક્યો, પોતાની ગાડી લીધી અને પગ ન હોવા છતા ફક્ત હાથ વડે ગાડી ચલાવતા શીખ્યો.


૧૫-૦૮-૨૦૧૩ અરબી સમુદ્ર

ફક્ત આટલું જ નહીં, તે તરતા પણ શીખ્યો અને તે કૂવામાં કૂદકો મારીને તરી શકે છે. આ ઉપરાંત તે અરબી સમુદ્રમાં પાંચ કિ.મી. અંદર જઈને તરવાની મજા પણ માણતો હોય છે.

અમે અત્યાર સુધી એવું માનતા હતા કે તરવા માટે અને ગાડી ચલાવવા માટે મજબૂત પગ તો હોવા જ જોઈએ પણ વિનોદને મળીને અમે અમારી માન્યતા બદલી નાખી.

હવે નવી માન્યતા એ છે કે **તરવા માટે કે ગાડી ચલાવવા માટે પગની નહી પણ હિંમતની જરૂર છે.**

અરૂણીમા સિંહા

૧૧ એપ્રિલ, ૨૦૧૧ની રાત્રે પદમાવતી ઍક્સપ્રેસ ટ્રેન લખનૌથી દિલ્હીના પાટા પર પૂરપાટ ઝડપે દોડી રહી હતી અને આ ટ્રેનના એસ-૩ કમ્પાર્ટમેન્ટમાં બધા મુસાફરો મીઠી ઊંઘ માણી રહ્યા હતા. અચાનક, મધ્યરાત્રિએ લૂંટારાઓની એક ટોળી ડબામાં આવી અને બધા પૅસેન્જરોને ધમકાવવા અને લૂંટવા લાગી. મોટા ભાગના ગભરુ પ્રવાસીઓ પોતાની બધી કિંમતી ચીજો લૂંટારાઓના હવાલે કરવા લાગ્યા. પણ એ બધા ડરપોક લોકોની વચ્ચે જ્યારે એક લૂંટારો તેના ગળામાં રહેલ ચેઈન ખેંચવાની કોશિશ કરી રહ્યો હતો ત્યારે અરૂણીમા સિંહા નામની છોકરીએ લૂંટારાઓનો હિંમતથી સામનો કર્યો.



લૂંટારા સાથેની ઝપા-ઝપીમાં લૂંટારાએ અરુણીમાને ચાલુ ટ્રેને ધક્કો મારી દરવાજાની બહાર ફેંકી દીધી અને તે બાજુના પાટા પર જઈને પડી. થોડીવારમાં એક ટ્રેન તે પાટા પરથી પસાર થઈ અને અરૂણીમાંનો ડાબો પગ કપાઈ ગયો. સાથે બીજા ૯ ફ્રેક્ચર થયા.

આ હાલતમાં તે આખી રાત અંધારા મદદ માટે ચીસો પાડતી રહી પણ તેનો અવાજ કોઈએ ન સાંભળ્યો. આખી રાત દરમિયાન એના ઉપરથી ૪૯ ટ્રેન પસાર થઈ અને તેના ઉપરથી પસાર થતી દરેક ટ્રેન વખતે તેણે પોતાનું મોત અનુભવ્યું.

પણ કુદરતનો ચમત્કાર કે તે સવાર સુધી જીવતી રહી. સવારે નજીકના ખેતરમાં કામ કરતા લોકોએ તેને જોઈ અને નજીકના ગામની હૉસ્પિટલમાં લઈ ગયા.

શરૂઆતમાં તે હૉસ્પિટલમાં તેની પ્રાથમિક સારવાર થઈ પછી તેને દિલ્હીની ઑલ ઇન્ડિયા ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઑફ મેડિકલ સાયન્સમાં મોકલવામાં આવી. જ્યાં તેને ચાર મહિના રાખી અને તેના ઉપર ઘણા બધા ઑપરેશનો કરવામાં આવ્યા.

તમે વિચારી જુઓ કે જો તમારી સાથે આવી કરુણ ઘટના બની હોય તો એ ચાર મહિના દરમ્યાન તમને કેવા વિચારો આવતા હોત ? પણ

અરૂણીમાને ભગવાને કદાચ નોખી માટીની બનાવી છે. તે હૉસ્પિટલના ખાટલામાં સૂતા સૂતા એવરેસ્ટ શિખર ચઢવાના વિચાર કરવા લાગી. તેના બધા સગાં-વહાલા અને મિત્રોએ તેની આ વાતને બાલીસ સમજીને હસી કાઢી. ફક્ત તેના ભાઈએ જ તેનો સાથ આપ્યો.



૨૧ મે, ૨૦૧૩માં તેણે માઉન્ટ એવરેસ્ટની ટોચ પર પહોંચી અને પોતાનું સપનું પુરું કર્યું. અરૂણીમા સિંહાએ દુનિયામાં માઉન્ટ એવરેસ્ટ પર જવા વાળી પહેલી અપંગ સ્ત્રીનું બિરૂદ મેળવ્યું છે. આ એક વર્લ્ડ રેકૉર્ડ છે.

અરૂણીમાની આ જીવન ઘટનાની હોલીવુડ(બોલીવુડ નહિ)માં એક ફિલ્મ બનવાની તૈયારી થઈ રહી છે.

આ બન્ને લોકોની જીવનકથા એટલા માટે લખી છે કે તમને ખાતરી થાય કે **જીવનમાં આગળ વધવા, બે લાખ ડિસ્ટ્રીબ્યુટરોના લીડર બનવા કે પછી વર્લ્ડ રેકૉર્ડ બનાવવા માટે શારીરિક ક્ષમતા કરતાં આત્મવિશ્વાસની વધારે આવશ્યકતા છે.**

૪

આત્મવિશ્વાસ શું છે અને કેવી રીતે વિકસે છે

આત્મવિશ્વાસ એટલે કે, ***'મારામાં ખૂબ આવડત અને શક્તિઓ છે એવી પોતાની દૃઢ માન્યતા.'*** એટલે કે***, હું જે કરવા ધારુ તે કરી શકુ છું તેવી માન્યતા.'***

આ માન્યતા સારા ઉછેરનું પરિણામ છે. આત્મવિશ્વાસ એ સફળતા માટેની સૌથી અગત્યની જરૂરત છે.

અન્યમાં વિશ્વાસ એટલે કે આપણી એવી માન્યતા કે, ***'સામેની વ્યક્તિ અમુક કામ ચોક્કસ કરી શકશે'.***

માન્યતા એટલે એવો વિચાર કે જેનો આપણે સત્ય તરીકે સ્વીકાર કર્યો છે. કોઈ પણ વિચારને જ્યારે આપણે સત્ય તરીકે સ્વીકારી લઈએ છીએ ત્યારે તેના ઉપર શંકા નથી કરતા. આપણા રોજ-બ-રોજના જીવનમાં આપણી માન્યતાઓની અસર જોવા મળતી હોય છે.

માન્યતાઓ બે જાતની હોય છે : શક્તિવર્ધક (ઍમ્પાવરિંગ બિલીફ) અને શક્તિઘાતક (ડીસઍમ્પાવરિંગ બિલીફ).

શક્તિવર્ધક માન્યતાઓ આપણને સાચી દિશામાં નિર્ણય લેવામાં અને તેનો અમલ કરવામાં પ્રેરક બળ પૂરુ પાડે છે જેથી આપણે આપણા લક્ષ્ય સુધી પહોંચી શકીએ છીએ. શક્તિઘાતક માન્યતાઓ આપણને સાચી દિશામાં નિર્ણય લેતા અને કામ કરતા અટકાવે છે. જેથી આપણે લક્ષ્ય સુધી પહોંચી શકતા નથી.

તમે યાદ કરો કે જીવનમાં તમને ક્યારેક એવી તક મળી હતી કે જો તમે એ સમયે યોગ્ય નિર્ણય કરી તેને ઝડપી હોત તો આજે વધારે સફળ અને સુખી હોત. પણ તમે એ તક જવા દીધી હતી. કેમ ? કારણ કે આત્મવિશ્વાસના અભાવે તમે નિર્ણય ન કરી શક્યા અને આજે એ વાતનો તમને પસ્તાવો પણ છે.

આત્મવિશ્વાસ – એક શક્તિવર્ધક માન્યતા છે

આત્મવિશ્વાસ એક શક્તિવર્ધક માન્યતા છે જે આપણામાં બાળપણથી વિકસેલી હોય છે. આ માન્યતાનો આધાર આપણે બાળપણમાં કેવા અનુભવો કર્યા હતા તેના પર નિર્ભર હોય છે. બાળપણમાં આપણને ઘણું બધું નવું-નવું કરવાની ઈચ્છા થતી હોય છે. આમ કરતા ક્યારેક આપણને સફળતા મળે છે અને ક્યારેક નિષ્ફળતા પણ મળે છે.

આપણને જ્યારે સફળતા મળે છે ત્યારે લોકો ધ્યાન પર નથી લેતા પણ જ્યારે નિષ્ફળતા મળે છે ત્યારે લોકો આપણને ટોક-ટોક કરે છે અથવા ઉતારી પાડતા હોય છે. આના કારણે આપણે નિરાશ થઈ જઈએ છીએ અને કંઈ નવું કરવાની ઈચ્છા મરી પરવારે છે. એ ઉપરાંત આપણામાં એક એવી માન્યતા ઉત્પન્ન થાય છે કે 'આ હું નહીં કરી શકું.' 'મારા માટે આ અશક્ય છે.', અથવા તો 'આ કરવા માટે ભગવાને મને બનાવ્યો નથી.'

જો આવું લાંબા સમય સુધી ચાલ્યા કરે તો આપણા અર્ધજાગ્રત મનમાં આ માન્યતા ઘર કરી છે છે, જેને કારણે આપણે આત્મવિશ્વાસના અભાવ સાથે મોટા થઈએ છીએ. પછી આપણે એક સામાન્ય અને નિરાશાજનક જીવન જીવતા હોઈએ છીએ.

આનાથી વિરુદ્ધ, જ્યારે લોકો આપણી નિષ્ફળતાઓને અવગણીને નાની-નાની સફળતાઓને ધ્યાનમાં લે છે અને આપણને પ્રોત્સાહન આપે છે ત્યારે આપણી એવી માન્યતા બનવા લાગે છે કે હું જે ધારુ તે કરી શકું છું અને તે પણ સારી રીતે. જો આ પ્રક્રિયા આપણા બાળપણમાં સતત ચાલતી રહે તો આપણા અર્ધજાગ્રત મનમાં આ માન્યતા પાકી બની જાય છે અને આપણે ભરપૂર આત્મવિશ્વાસ સાથે મોટા થઈએ છીએ. આનાથી આપણને જીવનમાં સફળતા અને સુખ મળે છે. જ્યારે આપણો આત્મવિશ્વાસ વધારે હોય ત્યારે આપણને એવું લાગે છે મારા માટે આ દુનિયામાં બધું જ શક્ય છે.

અમે એવો અનુભવ કર્યો છે કે મોટા ભાગના વાલીઓ સતત તેના બાળકોની ભૂલો જ શોધતા રહે છે અને નાની-નાની નિષ્ફળતાની ટીકા કરતા હોય છે. દા.ત., બાળકને પરીક્ષામાં ૯૦% માર્કસ આવશે એવી આશા મા-બાપને હોય અને જો બાળકને ૮૫% માર્કસ આવે તો તેને અભિનંદન આપવાને બદલે તેની ટીકા કરવાનું શરૂ કરી દે છે અને બીજા બાળકો

સાથે સરખામણી શરૂ કરી દે છે. જે આખરે બાળકના આત્મવિશ્વાસને મોટું નુકસાન પહોંચાડે છે.

દરેક બાળક પોતાના ઉછેરના પ્રથમ ૮ વર્ષના અનુભવથી, પોતાના વિશે એક નિર્ણય કરી લે છે અને એ નિર્ણય એ છે કે, '**પોતે સારો છે છે ખરાબ છે.**' આગળ જતા આ નિર્ણય તેની કાયમી માન્યતા બની જાય છે. મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં આને '**આઈ એમ ઓકે**' અથવા તો '**આઈ એમ નોટ ઓકે**' કહેવામાં આવે છે. પોતાના વિશેની આ માન્યતાને ટ્રાન્ઝેક્શનલ એનાલિસીસની ભાષામાં 'લાઈફ પોઝિશન' (પોતાના જીવન વિશેની માન્યતા) કહેવામાં આવે છે. આ માન્યતા બની ગયા પછી તેને તોડવી કે બદલવી મુશ્કેલ છે.

આ માન્યતા વ્યક્તિના ભવિષ્યને બનાવી શકે છે અને બગાડી પણ શકે છે. તમે તમારા વિષે વિચારો કે તમે તમારું જીવન કઈ માન્યતા સાથે જીવી રહ્યા છો ? 'આઈ એમ ઓકે' કે પછી 'આઈ એમ નોટ ઓકે' ?

દરેક બાળકના સમતોલ વિકાસ માટે પ્રોત્સાહિત અને પ્રેમાળ વાતાવરણની જરૂર હોય છે અને આ વાતાવરણથી તેની માન્યતા 'આઈ એમ ઓકે' બને છે જે તેમને આગળ જતા આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર બનાવી દે છે. આ વ્યક્તિ આગળ જતાં સફળ અને સુખી જીવન જીવે છે.

આનાથી વિરુદ્ધ, જો બાળક નકારાત્મક અને ટીકાત્મક વાતાવરણમાં ઉછરે તો તેની માન્યતા એવી બની જાય છે કે હું નકામો છું, મારામાં કોઈ આવડત નથી, મતલબ કે 'આઈ એમ નોટ ઓકે'. આ માન્યતાને કારણે તે બાળક મોટો થઈને લઘુતાગ્રંથિથી પીડાય છે. તેનામાં આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસનો અભાવ જોવામાં આવે છે જેથી તે અસંતોષવાળુ જીવન જીવે છે અને જીવનમાં વારંવાર નિષ્ફળતાનો સામનો કરતો રહે છે.

એટલા માટે દરેક મા-બાપની ફરજ અને છે કે તેઓ તેમના પોતાના વર્તનને સમજે અને સંતાન સાથે એવું જ વર્તન કરે કે જેથી તેમનું બાળક 'આઈ એમ ઓકે'ની માન્યતા (લાઈફ પોઝિશન) સાથે મોટું થાય.

આ માન્યતા આગળ જતા બાળકને આત્મવિશ્વાસ આપશે અને બાળક મોટું થઈને તમારુ નામ રોશન કરશે.

૫

આત્મગૌરવ – સેલ્ફ એસ્ટીમ

આત્મગૌરવ એ આપણો આપણા વિશેનો અભિપ્રાય છે. જ્યારે આપણને એવું લાગે કે મારામાં ખૂબ આવડત અને સદ્ગુણ છે, ત્યારે આપણું આત્મગૌરવ (સેલ્ફ એસ્ટીમ) ઊંચે હોય છે. આનાથી ઊંધું, જ્યારે આપણને એવું લાગે કે મારામાં કોઈ ગુણ નથી કે કોઈ સારી આવડત નથી ત્યારે આપણું આત્મગૌરવ ઓછું હોય છે.

આત્મવિશ્વાસની જેમ આત્મગૌરવ પણ આપણા ઉછેરનું જ પરિણામ છે. આપણે બધા પ્રશંસાની ભૂખ સાથે આ દુનિયામાં આવતા હોઈએ છીએ. જ્યારે આપણે બાળક હોઈએ ત્યારે પ્રશંસા પામવા માટે આપણે ઘણું બધું કરતા હોઈએ છીએ. પણ આપણી એ પ્રવૃત્તિઓ જ્યારે આપણા વડીલો ધ્યાનમાં લેતા નથી અને તેઓ તેની અવગણના કરે છે, ત્યારે આપણી આ ભૂખ સંતોષાતી નથી અને વધતી જાય છે. ઘણી વખત આપણી પ્રશંસા કરવાને બદલે આપણા વડીલો આપણી ટીકા કરી નાખે છે.

દા.ત ., *'તુ બહુ કાળી છે',*

'તારા તો અઢારેય અંગ વાંકા છે',

'તારા અક્ષરો તો ડૉક્ટર જેવા છે,'

'તને લોકો સાથે કેમ વર્તન કરવું એની ગતાગમ જ નથી.,'

'તુ મૂર્ખા જેવી દલીલો કર્યા કરે છે.'

'તુ દરેક કામમાં લોચા મારે છે'....

આવું તો આપણે નાનપણમાં કેટલું સાંભળી ચૂક્યા છીએ, ખરું ને ?

નાનપણમાં જો આવી ટીકાઓનો મારો સતત ચાલુ રહે તો મોટા થતા આપણામાં એવી માન્યતા ઘર કરી જાય છે છે મારામાં કઈ સારા ગુણ કે

આવડત નથી, હું સાવ નકામો છું. એને કારણે આપણું આત્મગૌરવ ઓછું થઈ જાય છે અને સાથે સાથે આત્મવિશ્વાસ પણ.

ક્યારેક અમુક બાળકોને તેના વાલીઓ હંમેશા તેનામાં રહેલા ગુણોને ધ્યાન પર લાવે છે અને તેની સતત પ્રશંસા કરતા હોય છે, જેને કારણે એ બાળક ઊંચા આત્મગૌરવ સાથે મોટા થાય છે અને તેનો આત્મવિશ્વાસ પણ ઊંચો હોય છે.

જો આપણું આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસ ઊંચા હોય તો આપણે ઊંચા લક્ષ્ય રાખી, તેને મેળવવા માટે ઝનૂનપૂર્વક લાગી પડીએ છીએ. એનો મતલબ એ થયો કે આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસ વધારવાથી આપણું જીવન સંપૂર્ણ રીતે બદલી શકાય છે.

જ્યારે કોઈ રોશનીના અંગ્રેજીના ઉચ્ચારો ઉપર હસે છે ત્યારે તેને ખરાબ લાગે છે.

“તું સાવ ગુજ્જુ છો,”

“તારા અંગ્રેજી ઉચ્ચારો સાવ ખરાબ છે,”

“તુ કેમ ગુજરાતી મીડિયમમાં જઈને નથી ભણતી ?”

આવા વાક્યો તેના દીલને દુઃખ આપે છે. આ બધી ટીકાઓથી તેને એટલું બધુ લાગી આવ્યું છે કે તેને અંગ્રેજી ભાષા ઉપર નફરત થઈ ગઈ. તેને લોકો સામે અંગ્રેજી બોલતા ગભરાટ લાગે છે

આ બધી ટીકાઓના લીધે તેનાં આત્મગૌરવ ઉપર ઊંડા ઘા લાગ્યા છે અને તેનામાં એક માન્યતા ઉત્પન્ન થઈ ગઈ છે કે તે સારું અંગ્રેજી નથી બોલી શકતી. આ માન્યતા તેના જીવનમાં તેવા જ પ્રસંગોને આકર્ષે છે જે તેની માન્યાતાને વધારે દૃઢ બનાવે છે. હવે તો તે તેની માતૃભાષામાં પણ વાત કરતા અચકાય છે.

આ એક દુષચક્ર છે જે ફક્ત ખાસ પ્રયાસોથી તૂટી શકે છે.

ઓછા આત્મગૌરવની નિશાનીઓ

નીચે જણાવેલ ચિહ્નો ઓછા આત્મગૌરવને કારણે હોય છે :

૧. *તેઓ ભાવુક હોય છે.*

૨. તેઓ ગરમ મિજાજના અને ડરપોક હોય છે.

૩. તેઓ બીજા લોકોથી હંમેશા સારા રહેવા માંગતા હોય છે.

૪. તેઓને સત્તાધિકારી પસંદ નથી અને હંમેશા બળવાખોર સ્વભાવના હોય છે.

૫. તેઓ પોતાની ભૂલનો સ્વીકાર નથી કરી શકતા અને શોરબકોર કરનાર વ્યક્તિઓ હોય છે.

૬. શરીરથી તેઓ ઢંગધડા વિનાના હોય છે, હાથ મિલાવવાની પદ્ધતિ ઢીલી હોય છે. આંખમાં તેજ નથી હોતું. વધારે વજનવાળા હોય છે અને તેઓનું મોઢું નીચેની તરફ વળેલું હોય છે.

૭. તેઓ બીજા લોકોની આંખમાં આંખ નથી મિલાવી શકતા.

૮. તેઓ માનસિક રીતે પરેશાન અને ચિંતાતુર હોય છે.

૯. તેઓને હંમેશા બીજાની સંમતિની જરૂર હોય છે.

૧૦. તેઓ શરમ, અપરાધ ભાવના અને નફરતથી તરબોળ રહે છે.

૧૧. તેઓને પૈસા, પાવર અને પ્રતિષ્ઠાની ભૂખ સદા રહે છે, જે તેની ઓછા આત્મગૌરવની ભાવનાને સંતોષે છે.

૧૨. તેઓ જીવનના કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં ચોક્કસતા નથી લાવી શકતા.

૧૩. તેઓને ટીકાથી વધુ પડતું ખોટું લાગે છે.

૧૪. તેઓ સમાજથી વિખૂટા હોય છે.

૧૫. તેઓ પોતાનામાં રચ્યા-પચ્યા રહે છે.

૧૬. તેઓને માથું દુખવું, ચક્કર આવવા, ગભરામણ થવી વગેરે તકલીફો વારંવાર થયા કરે છે.

“જો તમારે પૂરતા આત્મવિશ્વાસ સાથે જીવવું હોય તો આ ત્રણ બાબતો ઉપર ધ્યાન ન આપો :

૧. *તમે કોને નથી ગમતા.*

૨. *તમારાથી વધુ વસ્તુઓ કોની પાસે છે*

૩. *કોણ શું કરે છે.”*

- **એરમા બોમ્બેક**

૬.

આત્મવિશ્વાસનો આંક – કૉન્ફિડન્સ ક્વોશન્ટ

દુનિયાના શ્રેષ્ઠ મનોવૈજ્ઞાનિકોએ લોકોમાં કેટલો આત્મવિશ્વાસ છે તે જાણવા માટે એક શબ્દ શોધ્યો છે, આત્મવિશ્વાસનો આંક - કૉન્ફિડન્સ ક્વોશનટ અને તેને માપવાની રીત પણ શોધી કાઢી છે.

તમારો આત્મવિશ્વાસનો આંક કેટલો છે તે જાણવા માટે નીચે આપેલ પ્રશ્નાવલીના જવાબો ભરો. સાચા જવાબ સામેના બૉક્સમાં '√'ની નિશાની કરો.

૧. **શું તમે તમારા દેખાવને બીજા લોકો સાથે સરખાવો છો ?**

અ. ક્યારેય નહી ☐

બ. ક્યારેક ☐

ક. હંમેશા ☐

૨. **શું લોકોની સામે બોલવાની (પબ્લિક સ્પિકીંગ) તક મળે ત્યારે તમે તેને ઝડપી લો છો ?**

અ. હંમેશા ☐

બ. ક્યારેક ☐

ક. ક્યારેય નહીં ☐

૩. **રિક્ષા/ટૅક્સીની અંદર બેસ્યા બાદ તમને ધ્યાન પર આવે છે કે તમારી પાસે પૂરતા પૈસા નથી. આવા સમયે તમે શું કરો છો ?**

તમે....

અ. મુસાફરી ચાલુ રાખો છો અને ઘરે જઈને પૈસા આપી દો છો. ◻

બ. ડ્રાઈવરને આ પરિસ્થિતિ સમજાવવા બેસી જાઓ છો. ◻

ક. રિક્ષા/ટૅક્સીને ઊભી રાખીને ઊતરી જાવ છો. ◻



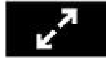
૪. **એક રેસ્ટોરન્ટમાં તમને ઠંડો સૂપ આપવામાં આવે છે. ત્યારે તમે શું કરો છો ?**

તમે....

અ. વેઈટરને બોલાવી સૂપ બદલી આપવા કહો છો. ◻

બ. જમીને બિલ આપતી વખતે ફરિયાદ કરો છો. ◻

ક. ચૂપચાપ સૂપ પી લો છો. ◻



૫. **તમને એક એવી પાર્ટીમાં આવવા આમંત્રણ મળ્યું છે જેમાં તમે ફક્ત એક જ વ્યક્તિને ઓળખો છો, આ પરિસ્થિતિમાં તમે શું કરો છો ?**

તમે....

અ. પાર્ટીમાં જાવ છો, નવા દોસ્તો બનાવો છો અને મજા કરો છો. ◻

બ. પાર્ટીમાં જઈને જલદી નીકળી જાવ છો ◻

ક. પાર્ટીમાં જવાનું ટાળો છો. ◻



૬. **શું તમે અજાણ્યા લોકો સાથે સરળતાથી વાત શરૂ કરી શકો છો ?**

અ. હા, બહું સહેલાઈથી. □

બ. ક્યારેક □

ક. ક્યારેય નહીં □

૭. **શું તમારા જીવનમાં કોઈ ધ્યેય છે?**

અ. હા છે. □

બ કાશ કોઈ હોત ! □

ક હજુ નથી. □



૮. **ઑફિસના કોઈ એક પ્રસંગમાં તમને ગીત ગાવા માટે સ્ટેજ પર બોલાવે છે ત્યારે તમે શું કરો છો ?**

અ. ઉત્સાહપૂર્વક જાવ છો અને તમારાથી બનતો પ્રયાસ કરી સરસ ગાવાની કોશિશ કરો છો. □

બ ગભરાતા ગભરાતા સ્ટેજ ઉપર જાઓ છો અને જલદી-જલદી ગાઈને નીચે ઊતરી જઈ અને પૂરી ઘટના વિશે શરમ અનુભવો છો. □

ક. ડરીને સીધી ના પાડી દો છો. □

૯. **તમે બસ સ્ટૅન્ડ ઉપર રોજ એક વ્યક્તિને જુઓ છો જેમનાથી તમે આકર્ષણનો અનુભવ કરો છો. તો તમે શું કરો છો ?**

તમે...

અ. તેમની પાસે જઈને વાત કરવાની શરૂઆત કરો છો. □

બ. ફક્ત એ આશાએ એક સ્મિતથી તે વ્યક્તિ સામે જુઓ છો કે તે ક્યારેક તમારી સાથે વાત કરે. □

ક. તે વ્યક્તિ સાથે બિલકુલ વાત નથી કરતા. એ ડરથી કે કદાચ તમારી સાથે વાત કરવા માટે તે વ્યક્તિ ના પાડે તો ! □

૧૦. **કોઈ એક લેક્ચર દરમિયાન તમને કોઈ એક વિષય નથી સમજાતો ત્યારે તમે શું કરો છો ?**

તમે...

અ. તમારો હાથ ઊંચો કરી અને એ વિષયને ફરીથી સમજાવવા વિનંતી કરો છો. □

બ. ચૂપ રહો છો અને કલાસ પૂરો થયા બાદ લેક્ચરરને પ્રશ્નો પૂછો છો. □

ક. લેક્ચર જેમ ચાલે છે તેમ સાંભળયે રાખો છો અને પછી ઘરે જઈને પોતાની જાતે સમજવાનો પ્રયત્ન કરો છો. □

હવે તમારા જવાબોને માર્કસ આપો

જ્યાં તમે '**અ**' ને ટીક કર્યું હોય ત્યાં ૨ માર્કસ આપો.

જ્યાં તમે '**બ**' ને ટીક કર્યું હોય ત્યાં ૧ માર્ક આપો.

જ્યાં તમે 'ક' ને ટીક કર્યું હોય ત્યાં 0 માર્ક આપો.

હવે તે માર્કસનો સરવાળો કરો.

સરવાળો થઈ ગયો ?

તમારું પરિણામ ચકાસો

૧૫ માર્કસથી ઉપર : તમારામાં પુરતો આત્મવિશ્વાસ છે. તમને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન.

૧૦ માર્કસથી ઉપર : તમારામાં સરેરાશ આત્મવિશ્વાસનું પ્રમાણ છે. તમારે કંઈક મહેનત કરીને તેનું પ્રમાણ વધારવું જોઈએ.

૧૦ માર્કસથી નીચે : તમે સફળ અને ખુશ જીવન જીવવા માંગતા હો તો તમારે આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટે હવે ગંભીર થઈ જવું જોઈએ. આત્મવિશ્વાસ વધારે તેવી આગળના પ્રકરણમાં આપેલ ટેક્નિક્સનો ઉપયોગ કરવાનું ચાલુ કરી દો.

૭

આત્મવિશ્વાસના સ્તર – લેવલ્સ ઑફ કૉન્ફિડન્સ

આત્મવિશ્વાસના ત્રણ સ્તર હોય છે :

૧. વધારે-પડતો આત્મવિશ્વાસ — ઓવર કૉન્ફિડન્સ

૨. પૂરતો આત્મવિશ્વાસ — નૉર્મલ કૉન્ફિડન્સ

૩. ઓછો આત્મવિશ્વાસ / આત્મવિશ્વાસનો અભાવ — અંડર કૉન્ફિડન્સ / લેક ઑફ કૉન્ફિડન્સ

જીવનમાં સફળતાનું સ્તર આપણામાં રહેલ આત્મવિશ્વાસના સ્તર ઉપર નિર્ભર હોય છે. જો કોઈ વ્યક્તિમાં વધારે-પડતો આત્મવિશ્વાસ હોય, તો તેના જીવનમાં ઘણા બધા ખરાબ અનુભવોથી તે સફળતાના શિખર પર પહોંચીને પછી પડી જશે. આ એક મોટો આઘાત છે.

જો કોઈ વ્યક્તિમાં પૂરતો આત્મવિશ્વાસ હોય તો તે તેના લક્ષ્ય સુધી સરળતાથી પહોંચી જશે અને સફળતા પ્રાપ્ત કરશે.

પણ જે વ્યક્તિમાં ઓછો આત્મવિશ્વાસ હશે તે તેના લક્ષ્ય સુધી નહીં પહોંચી શકે. તે આખું જીવન કોઈ બીજી વ્યક્તિના ધ્યેયને મેળવવા માટે પુરુષાર્થ કરતો રહેશે. આવા વ્યક્તિ ડિપ્રેશનના શિકાર પણ હોય છે.

જ્યારથી આપણો જન્મ થયો છે ત્યારથી આપણા આત્મવિશ્વાસની શરૂઆત થઈ છે. આપણે બધા પ્રેમ અને પ્રશંસાની ભૂખ સાથે જન્મ્યા હોઈએ છીએ.

આ બે ભૂખને સંતોષવા આપણે ઘણી બધી ક્રિયાઓ કરતા હોઈએ છીએ. પણ આ બે ભૂખ કેટલા પ્રમાણ સુધી સંતોષાય છે તે આપણા પારિવારિક વાતાવરણ પર નિર્ભર હોય છે, ખાસ કરીને આપણા મા-બાપ અથવા તેના સ્તરે બેઠેલાં વ્યક્તિઓનો આપણા પ્રત્યનો વ્યવહાર.

જો તે લોકો આપણી પ્રસંશા અને પ્રેમની ભૂખ સંતોષવામાં સફળ થાય તો આપણો આત્મવિશ્વાસ વધતો જાય છે.

જો આ લોકો આપણને પ્રેમ અને પ્રશંસા આપવાના બદલે આપણી ટીકા કરે અને નફરત કરે તો આપણી અંદર આત્મવિશ્વાસનો અભાવ થઈ જાય છે.

જો આ લોકો આપણી આવડત અને કામની વધારે-પડતી પ્રશંસા કરે અને બધી બાબતોમાં વધારે-પડતો પ્રતિભાવ આપે, નાની-નાની જીતને વધારે-પડતી ચગાવે, વધારે-પડતા લાડ કોડ કરે, તો પછી આપણામાં વધારે-પડતો આત્મવિશ્વાસ આવી જાય છે.

આપણે આપણા જીવનમાં આત્મવિશ્વાસના જુદા જુદા તબક્કામાંથી પસાર થતા હોઈએ છીએ. ૩૬૫ દિવસ, ૨૪ કલાક આત્મવિશ્વાસથી ભરપુર રહેવું શક્ય નથી

પરિસ્થિતિ મુજબ ક્યારેક આપણને વધારે-પડતો આત્મવિશ્વાસ લાગે, ક્યારેક પૂરતો આત્મવિશ્વાસ લાગે અને ક્યારેક આત્મવિશ્વાસની સાવ ઓછપ લાગે.

આપણું ધ્યેય એ હોવું જોઈએ કે આપણામાં પૂરતો આત્મવિશ્વાસ વધારેને વધારે વખત રહે.

આના માટે આપણે સતર્ક રહેવું જોઈએ અને આપણા આત્મવિશ્વાસના પ્રમાણ ઉપર સતત નજર રાખવી જોઈએ. જ્યારે પણ આપણે પૂરતા આત્મવિશ્વાસવાળા સ્તરથી આઘા-પાછા થઈએ ત્યારે તરત સાચા પ્રયત્નો કરીને પૂરતા આત્મવિશ્વાસના સ્તર પર આવી જવું જોઈએ.

આત્મવિશ્વાસના જુદા-જુદા સ્તર આપણે લોકોમાં અને સમાજમાં જોતા હોઈએ છીએ.

ચાલો આપણે આને ઉદાહરણથી સમજવાનો પ્રયાસ કરીએ. તમે કહી શકશો કે ક્યા ઉદાહરણમાં અમિતમાં કયા પ્રકારનો આત્મવિશ્વાસ છે.

(૧) અમિત સુંદર પેઈન્ટિંગ કરે છે. તેના બધા મિત્રો અને સગાં-વહાલા તેની આ કળાના હોંશે હોંશે વખાણ કરતા હોય છે. ઘણા બધાએ તો અમિતને તેના ચિત્રોનું પ્રદર્શન રાખવાનું. પણ કહ્યું છે. પણ અમિતને એવું લાગે છે કે તેના આ ચિત્રો પ્રદર્શનને લાયક નથી. આ કારણોસર તે પ્રદર્શનમાં રાખવાની ના પાડે છે.

આ ક્યા પ્રકારનો આત્મવિશ્વાસ છે?

(૨) અમિત બધાની સલાહને સાંભળે છે અને પોતાના ચિત્રોનું પ્રદર્શન પબ્લિક આર્ટ ગૅલેરીમાં રાખે છે. તેને સારો પ્રતિભાવ મળે છે. ખાસ વાત તો એ છે કે તેને મીડિયામાં (પેપરમાં અને ટીવીમાં) સારી પ્રસિદ્ધિ મળે છે.

આ કયા પ્રકારનો આત્મવિશ્વાસ છે?

(૩) અમિતે હમણાં હમણાં પેઈન્ટિંગ કરવાનું ચાલુ કર્યું છે અને તેના આ ચિત્રો કોઈને પણ ગમતાં નથી. પણ એનો આગ્રહ એવો છે કે તેના બધા ચિત્રો આંતરરાષ્ટ્રીય બજારમાં વેચી શકાય તેવા છે અને તે પ્રદર્શનમાં મૂકે છે.

આ કયા પ્રકારનો આત્મવિશ્વાસ છે?

તમારામાંથી ઘણા બધાએ સાચા ઉત્તરો આપ્યા હશે. આનો મતલબ એમ કે આત્મવિશ્વાસના જુદા જુદા પ્રકારનું પૂરતું જ્ઞાન તો આપણા બધામાં હોય છે. ફક્ત જરૂર છે આત્મવિશ્વાસ વધારવાની, ટેક્નિક્સ શીખવાની.

જવાબો :
૧. આત્મવિશ્વાસનો અભાવ
૨. ખોટો આત્મવિશ્વાસ
૩. વાસ્તવિક આત્મવિશ્વાસ

“એ વ્યક્તિ એટલા આત્મવિશ્વાસ સાથે
બોલ્યો
કે લોકો નક્કી જ ન કરી શક્યા
કે એ વ્યક્તિ મૂર્ખ છે કે ચતુર.”

- લિયો ટૉલ્સટોય

૮.

વધારે-પડતો આત્મવિશ્વાસ – ઓવર કૉન્ફિડન્સ

આત્મવિશ્વાસ અને વધારે-પડતા આત્મવિશ્વાસ વચ્ચે પાતળી ભેદ રેખા છે.

વધારે-પડતો આત્મવિશ્વાસ તે એક એવી માન્યતા છે કે હું ‘કોઈ પણ’ કામ ‘ ક્યારેય’ પણ કરી શકું છું. આવી વ્યક્તિ એવું માનીને બેઠી હોય છે કે તે દુનિયામાં સૌથી વધારે આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર છે. તેમને એવું લાગે છે કે બધા ક્ષેત્રમાં તેમની વિશિષ્ટ આવડત છે - **‘મને બધુ આવડે છે’** – એમ.બી.એ. ઍટિટ્યૂડ.

આપણા બધાના જીવનમાં આવી વધારે-પડતા આત્મવિશ્વાસવાળી વ્યક્તિઓ આવી જ હશે. ભલેને તે કોઈ સગા, મિત્ર, સહપાઠી, બૉસ કે પછી કોઈ ઓળખીતા હોય. આવા લોકો પોતાની બાબતે ચોવીસે કલાક વધારી ચડાવીને બોલતા હોય છે. તેમના જ્ઞાન, આવડત, સફળતા અને ભવિષ્યના તેમના સપનાઓ વિશે બોલ-બોલ કરી લોકોનું માથુ પકાવતા હોય છે.

તેમનામાં એક ખરાબ ટેવ હોય છે કે તેઓ બીજાને હંમેશા પડછાયામાં રાખી દે છે. ભલે વધારે-પડતો આત્મવિશ્વાસ દેખીતો આકર્ષક લાગે, પણ આના ખરાબ પરિણામો તો છે જ. કોઈ સફળ વ્યક્તિમાં વધારે-પડતો આત્મવિશ્વાસ ઘર કરી જાય તો તે પાછો નિષ્ફળ થઈ જાય છે

વધારે-પડતો આત્મવિશ્વાસ તે ખતરનાક બની શકે છે. ભારતમાં અમુક એવી જ્ઞાતિઓ પણ છે જે જન્મજાત વધારે-પડતો આત્મવિશ્વાસ ધરાવે છે. જો તમે તેનું નજીકથી નિરીક્ષણ કરશો તો તમને ખબર પડશે કે તેઓ જીવનમાં આગળ નથી વધી શક્યા. આ લોકોને આત્મવિશ્વાસ વધારવાની નહીં પણ વધારે-પડતા આત્મવિશ્વાસને ઘટાડવાની જરૂર છે.

વધારે-પડતા આત્મવિશ્વાસની નિશાનીઓ

૧. તેઓ હંમેશા મોટી મોટી વાતો કરે છે.

૨.તેઓ પોતાનો મત સાચો ઠેરવવા રાડો પાડીને જોશથી બોલે છે.

૩. તેઓ હંમેશા લોકો પાસે પોતાની પ્રશંસા કરાવવા પાછળ પડ્યા હોય છે.
એવા ગુણોની પ્રશંસા કે જે તેઓમાં હોય અને કદાચ ના પણ હોય.

૪. જો લોકો પ્રશંસા કરી પણ દે તો પણ તેઓ અંદરથી ખાલીપાનો અનુભવ કરે છે.

૫. તેઓ જીવનમાં ક્યારેય સંતોષ નથી પામતા અને હંમેશા નાખુશ રહે છે.

૬. તેઓ વધારે-પડતો આત્મવિશ્વાસ ભલે દેખાડે પણ અંદરથી તો તેનામાં આત્મવિશ્વાસ અભાવ હોય છે.

૭. તેઓને બીજી વ્યક્તિઓની મજાક ઉડાડવી ગમે છે.

૮. તેઓ પોતા ઉપરની મજાકને સહન નથી કરી શકતા.

૯. તેઓ એવું લાગે છે કે તેઓ હંમેશા સાચા જ હોય છે.

૧૦. તેઓને એવું લાગે છે કે કોઈ પણ કાર્ય માટે તેમને અગાઉથી તૈયારી કરવાની જરૂર જ નથી.

૧૧. *તેઓ જીવનની આંટી ઘૂંટીને સમજતા નથી અને તેની અવગણના કરે છે. દરેક બાબતને હળવાશથી કે મજાકમાં લે છે.*

૧૨. *તેઓ એવી ગેરમાન્યતા ધરાવે છે કે તેમને બધુ જ આવડે છે.*

સંશોધનોથી એવું સાબિત થયું છે કે વધારે-પડતા આત્મવિશ્વાસવાળા લોકો સમાજમાં ઘણાં જોવા મળે છે. તેઓ એવું માનતા હોય છે કે તે ખૂબ હોશિયાર છે અને સમાજમાં પોતાનું કામ કેવી રીતે કરાવવું તેની પૂરી જાણકારી તેમને છે.

ખરેખર તેમનામાં આવું કંઈ હોતું નથી. આ ફક્ત તેમનો ભ્રમ હોય છે.

વધારે-પડતા આત્મવિશ્વાસથી નિર્ણય લેવામાં અને તેનો અમલ કરવામાં પણ ખરાબ અસર પડે છે. જે સફળ થવા માટે બે અગત્યની બાબતો છે.

તમારા મનમાં એક પ્રશ્ન થતો હશે કે આટલા બધા ગેરફાયદા હોવા છતા લોકો કેમ વધારે-પડતા આત્મવિશ્વાસવાળા બની જતા હોય છે. આનો જવાબ છે - તેઓને આવું કરવાથી એક સારું પરિણામ મળે છે. આ સારું પરિણામ એ હોય છે કે 'સમાજમાં તેમને ઊંચું સ્થાન' મળે છે. પણ તે સ્થાન તેઓ લાંબો સમય ટકાવી શકતા નથી.

આ સંશોધન પ્રૉફેસર કેમરન ઍન્ડરસને, યુનિવર્સિટી ઑફ કૅલિફોર્નિયા, બર્કલેથમાં ઈ. સ. ૨૦૦૮માં કર્યું હતું. જે વ્યક્તિઓ એવું માનતા હતા છે તેઓ બીજા લોકોથી વધારે આવડત ધરાવે છે, પણ જે હકીકત નથી, તેઓને સમાજમાં ઊંચું સ્થાન મળતું હતું.

શું આ આશ્ચર્યચકિત કરી દે તેવી વાત નથી ?

જોકે સમાજમાં આ ઊંચું સ્થાન હંગામી હોય છે કારણ કે તે વ્યક્તિના સાચા ગુણોને લીધે મેળવેલ નથી હોતું. ક્યારેય પણ આ સ્થાન પાછું પડી શકે છે જ્યારે સમાજને ખબર પડે છે કે તમારામાં ખરેખર તો આવા ગુણો છે જ નહીં !

આવી પડતીથી વધારે મોટો આઘાત બીજો કોઈ નથી.

શું તમને લાગે છે કે તમે આવા વધારે-પડતા આત્મવિશ્વાસના શિકાર છો ? જો તમે છો, તો શું તમે તેને બદલવા માંગો છો ?

વધારે-પડતા આત્મવિશ્વાસને નૉર્મલ સ્તર પર લાવવા તમે શું કરશો ?

૧. તમારા જીવનમાં સફળતા અને સુખનું સ્તર તપાસો. જો તમે માનો છો એટલી આવડત તમારામાં હોત તો તમે ડૉ. એ. પી. જે. અબ્દુલ કલામ, અમિતાભ બચ્ચન, કલ્પના ચાવલા કે ધીરુભાઈ અંબાણીની જગ્યાએ હોત. વાતને સમજો.
તમારા ભૂતકાળને તપાસો, તમને કોઈ મોટી નિષ્ફળતા મળી હતી ? તો તે કયા કારણથી મળી હતી ?

૨. જ્યારે કોઈ નાનું કામ હોય ત્યારે પણ વધારે મહેનત કરો. કારણ કે આપણે નાના કામને હળવાશથી લેતા હોઈએ છીએ. હળવાશથી જો કોઈ પણ કામ કરો તો તેના ઉપર તમારુ ધ્યાન ડગતું રહે છે અને કામ સારી રીતે નથી થતું.
કોઈ પણ સફળ વ્યક્તિને જુઓ. તે એટલે સફળ બની શક્યો છે કારણ કે તે નાના કામ પણ સખત મહેનત અને આત્મવિશ્વાસ સાથે કરે છે. તે માને છે કે નાના પગલા સારી રીતે ભરવાથી મોટી સફળતા મળે છે.

૩. એ વાત સમજવી જરૂરી છે કે બધામાં કંઈકને કંઈક ખામી તો હોય જ છે. તમારી ખામીઓ પર તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. તે સુધારવાથી તમે સફળતાની વધારે નજીક જઈ શકશો અને સફળતાને ટકાવી શકશો.

૯

આત્મવિશ્વાસની ઓછપ - લેક ઑફ કૉન્ફિડન્સ

આત્મવિશ્વાસની ઓછપ એટલે શું ?

આ એક માન્યતા છે કે, 'હું આ બધા કામ નહીં કરી શકું.' જો કે તેમને એ ખબર છે કે બીજા લોકો આ કામ સરળતથી કરતાં હોય છે.

આપણા જીવનનું પરિણામ તે આપણે અગાઉ કરેલા નિર્ણયો અને કાર્યોનું પરિણામ છે. આપણા નિર્ણયો અને કાર્યો, આપણી માન્યતા અને વિચારોના પરિણામે હોય છે.

આપણે એવા જ કાર્યો કરીએ છીએ જેમાં આપણને લાગે કે આપણે તે કામ સારી રીતે કરી શકીશું. જો આપણી માન્યતા એમ હોય કે કોઈ કામ આપણાથી સારી રીતે નહીં થાય તો આપણે તેને રોકી દઈએ છીએ અથવા કોઈ બીજાના પ્રભાવમાં આવીને દબાણ હેઠળ કરીએ છીએ. પણ તે વ્યર્થ નીવડે છે. આ સત્ય જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં દેખાય છે.

જો તમને કોઈ ક્ષેત્રમાં સારા પરિણામ જોઈતા હોય તો એવી માન્યતા ઉત્પન્ન કરો કે તે ક્ષેત્રે આગળ વધવાની તમારામાં આવડત, નિર્ણય શક્તિ અને કૌશલ્ય છે. આવી માન્યતા જ તમને સાચા અને સચોટ કાર્યો કરાવશે. જે તમને સફળતા સુધી પહોંચાડશે.

ઘણાં લોકોમાં આવી માન્યતા નથી હોતી જેથી તેઓમાં આત્મવિશ્વાસનો અભાવ હોય છે. આનાથી તેઓના જીવનમાં સફળતા અને ખુશી જોજન દૂર રહે છે.

આત્મવિશ્વાસનો અભાવ કેવી ઉત્પન્ન થાયે છે.

અગાઉ લખેલ મુજબ, આપણા આત્મવિશ્વાસનું મૂળ આપણા ઉછેરમાં છુપાયેલ છે. જ્યારે આપણે બાળક હતા ત્યારે આપણે આપણા વડીલો પાસેથી વખાણ સાંભળવા ઉત્સુક રહેતા. પણ આપણને વખાણ મળતા નહિ પણ ટીકાઓનો મારો મળતો.

આ કારણે આપણામાં એક માન્યતા ઉત્પન્ન થાય છે કે "હું કંઈ પણ કામ માટે સારો/સારી નથી." તેનાથી એક દૃઢ માન્યતા બંધાઈ જાય છે કે "આઈ એમ નોટ ઓકે". આ રીતે આપણામાં આત્મવિશ્વાસનો અભાવ ઉત્પન્ન થાય છે.

કદાચ તમને યાદ હોય તો, જ્યારે આપણે નાના હતા ત્યારે ઘરે આવેલા અજાણ્યા મહેમાનોથી આપણે શરમાઈને સંતાઈ જતા. આપણા માતા-પિતા આપણને બોલવા માટે પ્રોત્સાહન આપતા છતાં આપણે તેમનું કહ્યું ન કરતા. પણ જો આપણા મિત્રો આવે તો રંગ કંઈ જુદો થઈ જતો ન આપણે સાવ બદલાઈ જતાં ! આવો બદલાવ શા માટે ?

અજાણયા મહેમાન સામેનું આપણું વર્તન આપણામાં રહેલ શરમ અને આત્મવિશ્વાસના અભાવથી થાય છે. મોટાભાગે અજાણી વ્યક્તિઓ સામે આપણને શરમ આવતી હોય છે અને આ શરમનું મૂળ કારણ આત્મવિશ્વાસનો અભાવ હોય છે.

ઓછા આત્મવિશ્વાસ સાથે જીવન જીવવાથી શું થશે ?

૧. તમે જીવનમાં કોઈ ધ્યેય નિશ્ચિત નહિ કરો.

૨. તમે વધારે મિત્રો નહિ બનાવો.

૩. તમે અજાણી વ્યક્તિઓથી દુર રહેશો અને એ લોકો સાથે વાત કરતા પણ શરમાશો.

૪. પરીક્ષામાં તમે સારું પરિણામ નહિ લાવી શકો.

૫. તમારા સપનાઓ મોટા નહિ હોય અને પુરતી મહેનત નહિ કરો.

૬. તમે ઉધોગપતિ કે બિઝનેસમૅન બનવા નહિ ઈચ્છો અને ફક્ત નોકરીથી જ પેટ ભરશો.

૭. તમે તમારા જીવનમાં સફળતા અપાવે તેવી તકને ઝડપી લેવાનો નિર્ણય નહિ કરી શકો અને કદાચ નિર્ણય લીધો તો તેનો અમલ નહિ કરી શકો.

૮. તમે નિરાશાજનક જીવન જીવશો.

સારા સમાચાર

સારા સમાચાર એ છે કે તમારે ઓછા આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસના કોચલામાં વધુ સમય રહેવાની જરૂર નથી. તમે તેમાંથી છૂટી શકો છો. દુનિયાના વિખ્યાત મનોવૈજ્ઞાનિકોએ ઘણી બધી ટેક્નિક્સ વિક્સાવી છે. જે શીખીને તેનો જીવનમાં ઉપયોગ કરવાથી તમારો આત્મવિશ્વાસ વધવા લાગશે.

આ ટેક્નિક્સ જુદા-જુદા પ્રકરણમાં સમજાવેલ છે.

“જો હું મારો આત્મવિશ્વાસ ગુમાવીશ તો આખું બ્રહ્માંડ મારી વિરુદ્ધમાં થઈ જશે.”

- રોલ્ફ વાલ્ડો ઈમરસન

૧૦

લઘુતાગ્રંથિ અને ગુરુતાગ્રંથિ

(ઈન્ફીરિયોરિટી કૉમ્પ્લેક્સ અને

સુપીરિયોરિટી કૉમ્પ્લેક્સ)

લઘુતાગ્રંથિ એટલે શું

આ એક લાગણી છે કે, 'મારામાં કોઈ આવડત કે ગુણ નથી.' લાગણી અને જ્ઞાનમાં તફાવત છે.

તમને ખબર છે (જ્ઞાન છે) કે તમે મુકેશ અંબાણીથી પૈસામાં, સ્ટિફન હોકીન્સથી બુદ્ધિમાં, સલમાન ખાન અથવા ઐશ્વર્યા બચ્ચનથી દેખાવમાં અને મધર ટેરેસાથી આધ્યાત્મિક રીતે પાછળ છો છતાં આ બધું જ્ઞાન તમારામાં એક ટકો પણ 'લઘુતાની લાગણી' નથી જન્માવતી.

લતા મંગેશકર તમારાથી સારુ ગાય છે તે જ્ઞાન હોવાથી તમારી અંદર લઘુતાની લાગણીનો ભાવ નથી જાગતો.

આપણામાં લઘુતાગ્રંથિ કેવી રીતે આવે છે

આની શરૂઆત આપણા બાળપણમાં થાય છે. જ્યારે આપણા માતા-પિતા આપણી સરખામણી આપણા મિત્રો અથવા ભાઈ-બહેનો સાથે કરવા લાગે છે.

દા.ત., "શ્વેતા કેટલી સુંદર દેખાય છે, તું ક્યારે સુંદર થઈશ ?" "આ લોકો કેટલા સર્જનાત્મક છે, તું કેમ આવો નથી ?"

આવી બધી સરખામણીઓ કાં તો બીજા લોકો કરે છે અથવા આપણે પોતે જ કરીએ છીએ. જે આપણી અંદર લઘુતાગ્રંથિ ઉત્પન્ન કરે છે. આના કારણે આપણે નિરાશાનો અનુભવ કરીએ છીએ કારણ કે આપણે તેના જેવા નથી.

એક સંતના જીવનની આ એક સત્ય કથા છે. જ્યારે આ સંત તેની મરણ પથારી ઉપર હતા ત્યારે તે અચાનક રડવા લાગ્યા.

તેમના શિષ્યોએ પૂછ્યું, *"તમે શા માટે રડો છો, ગુરુજી ? તમને શું મોતનો ડર લાગે છે ?"*

ત્યારે તે સંતે ઉત્તર આપ્યો,

"મને મોતનો ભય નથી લાગતો. હું તો તે માટે રડું છું કે જ્યારે હું દેહ છોડીશ અને ભગવાન મને પૂછશે કે તું ખલિલ જિબ્રાન, મહંમદ પયગંબર, જીસસ, બુદ્ધ, ક્રિષ્ના, રામ વગેરે જેવો કેમ ન થયો ? ત્યારે હું તેમને કહીશ, ***'કારણ કે તમે મને એ લોકો જેવો નહોતો જણાવ્યો'*** *પણ મને ડર એનો લાગે છે કે, જ્યારે તેઓ મને પૂછશે કે, "તું તારા જેવો કેમ ન થયો ?' ત્યારે મારી પાસે એ પ્રશ્નનો કોઈ ઉત્તર નહીં હોય."*

આ વાર્તાનું તાત્પર્ય એ છે કે તમે તમારા જેવા બનો. ભગવાને દરેક વ્યક્તિને અલગ અલગ બનાવ્યા છે. દરેકના ધ્યેય પણ જુદા જુદા હોય છે.

સાચો આત્મવિશ્વાસ ત્યારે આવશે જ્યારે આપણે આપણા જેવા બની જઈશું.

લઘુતાગ્રંથિવાળા લોકો કેવા હોય છે ?

લઘુતાગ્રંથિવાળી વ્યક્તિ......

... બીજામાં અને બધી બાબતોમાં ખોડ-ખાપણ કાઢે છે.

... બીજાને દોષિત ઠેરવે છે.

... એવું વિચારશે કે બીજી વ્યક્તિઓ મારું જીવન બગાડવા લાગી ગઈ છે.

... ખુશામતનો બે રીતે પ્રતિભાવ આપે છે.

૧. ખુશામતથી દૂર ભાગીને અથવા

૨. વધારે ખુશામત માંગીને.

... ટીકાઓથી ખૂબ દુઃખ લગાડે છે.

... એકલતામાં રહેવું પસંદ કરે છે.

... તેઓને સ્પર્ધા ગમતી નથી.

લઘુતાગ્રંથિ કેવી રીતે દૂર કરશો ?

નીચે દર્શાવ્યા મુજબ ૩ સહેલા રસ્તાઓ અપનાવો.

૧. એવા લોકોને શોધી કાઢો જેની ખૂબી કે ગુણથી તમને લઘુતાગ્રંથિ થતી હોય છે.

એ શોધી કાઢો કે તમને કેવા લોકોથી લઘુતાગ્રંથિની લાગણી થાય છે ? અમીર લોકો ? વિખ્યાત લોકો ? સારા દેખાવવાળા લોકો ? સફળ લોકો ? અથવા કોઈ પણ ઐરો ગૈરો નથુલાલ ? નક્કી કરો કે તમને કઈ કઈ વ્યક્તિઓથી લઘુતાગ્રંથિ અનુભવાય છે.

૨. 'યુટોપિયન વિચારો' બંધ કરો

'યુટોપિયન વિચારો' એટલે એવી માન્યતા કે મારા જીવનમાં બધું પરફેક્ટ (ખામી વગરનું) હોવું જોઈએ. એક પણ ઊણપ વગર મારું જીવન હોવું જોઈએ. આ એક *'બધું અથવા કંઈ પણ નહિ'* ની ભાવના છે. મહેરબાની કરી એ સમજવાની કોશિશ કરો કે ફક્ત જેમણે જગત રચ્યું છે તેના સિવાય કોઈ વ્યક્તિ સંપૂર્ણ નથી હોતી.

બધા મનુષ્યોમાં થોડા ગુણો અને થોડા અવગુણોનું મિશ્રણ હોય છે. હાલની પળની મજા માણો અને તમારું જીવન જેવું છે તેવું સ્વીકારી તેને નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ કરો !

૩. બીજા સાથે સરખામણી બંધ કરો

કોઈ મૃત વ્યક્તિની કબર પર એમ નથી લખેલું હોતું કે, *'અહીંયા કેશવભાઈ સુતા છે જે રાઘવભાઈ જેવા ન બની શક્યા.'*

તમે તમારી જાત સિવાય કંઈ પણ બીજું નહિ બની શકો. કોઈથી પ્રેરિત થઈને તેમના સારા ગુણો તમે અપનાવી શકો પણ તેનો મતલબ એમ નથી કે તમે સંપૂર્ણ રીતે તેના જેવા જ બની જાવ, તેમના જેવું જ જીવન જીવવા લાગો.

તમારામાં સચિન તેંડુલકર જેવી બૅટિંગની ટૅલેન્ટ ભલે ન હોય, પણ તમારામાં કદાચ એવા ગુણો હશે કે જે સચિનમાં પણ નહિ હોય ! જેટલા પણ આધ્યાત્મિક ગુરુઓ આ ધરતી ઉપર આવ્યા છે તેમણે કહ્યું છે - "ખુદનું ધ્યાન કરો."

ગુરુતાગ્રંથિ શું છે

ગુરુતાગ્રંથિ એ પોતાના ઉપર વધારે-પડતો આત્મવિશ્વાસ છે. આ એક એવી માન્યતા છે કે, 'હું જ સર્વશ્રેષ્ઠ છું.'

આ ગ્રંથિ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે

ખરેખર તો ગુરુતાગ્રંથિ એ લઘુતાગ્રંથિમાંથી જન્મે છે. જી હા, તે વ્યક્તિ અંદરથી ખાલી અને નકામાપણનો અનુભવ કરે છે અને આવી ભાવનાઓને લોકો સામે છૂપાવવા માટે અભિમાનભર્યું વર્તન કર્યા કરે છે.

ગુરુતાગ્રંથિને કેવી રીતે ઓળખશો

ગુરુતાગ્રંથિવાળી વ્યક્તિ.....

... અભિમાની હોય છે.

... સહૃદયી નથી હોતા.

... ફાંકોડી હોય છે.

... કોઈ સાથે પ્રેમાળ અને નજીકના સંબંધ રાખી શકતા નથી.

... પોતાના અપમાનનો બદલો કઠોરતાથી લે છે.

... પોતાના વખાણ ઈચ્છે છે અને જે આવું નથી કરતા તેને ધિક્કારે છે.

... તેઓ પોતે દરેક ક્ષેત્રના નિષ્ણાત છે એવું વિચારે છે, માને છે અને વર્તન કરે છે.

... બીજાના અભિપ્રાય ઉપર બિલકુલ ધ્યાન નથી આપતા.

... સામેવાળાની લાગણીઓને જાણયા વગર જ તે વ્યક્તિ પાસેથી પોતાના ધ્યેય માટે કામ કરાવી લે છે....

... તેઓ લાગણીવિહીન હોય છે.

... બીજાની ભૂલો ઉપર જ તેમનું ધ્યાન હોય છે.

... પોતાની જાતને હંમેશા સારા સાબિત કરવામાં લાગેલા હોય છે.

... તેઓ એવા લોકોની શોધમાં હોય છે જે તેના આ ભવ્ય અસ્તિત્વનો સ્વીકાર કરે

ગુરુતાગ્રંથિ કેવી રીતે ટાળી શકીએ

શું તમને ખબર છે કે આ કરવું લઘુતાગ્રંથિને હટાવવા કરતાં પણ સહેલું છે.

તમારે ફક્ત એક વાત સમજી લેવાની છે – કે જો તમારામાં દુનિયાનું બધું જ જ્ઞાન અને પ્રતિભા હોય તો પછી તમે ભગવાન શા માટે નથી બની જતા ?

કેવી મજા પડે ભગવાન બનવામાં, નહિ ?

પણ આવડી મોટી શક્તિ સાથે જવાબદારી પણ એટલી જ મોટી આવી જાય છે. તમારે લાખો, કરોડો અને અસંખ્ય લોકોની ફરિયાદો સાંભળવી પડશે. તેમના દુઃખો સાંભળવા પડશે. તેમની પ્રાર્થનાઓના જવાબ આપવા પડશે.

આખા બ્રહ્માંડને તમારી જરૂર છે..... બધાને તમારી જરૂર છે. તમને તમારા માટે એક અડધી ક્ષણનો પણ સમય નહિ મળે.... ઊભા રહો..... કેમ પાછા ભાગો છો ?

મજાક એક તરફ. સત્ય એ છે કે ગુરુતાગ્રંથિ તમારી પ્રગતિ માટે ધીમા ઝેરનું કામ કરે છે. તે તમારી અંદર ક્યારે ઘર કરી જાય તેની તમને પણ ખબર નહિ પડે. આ માટે સૌથી ઉત્તમ ઉપાય તો એ છે કે તેને આપણી અંદર ઘર ન કરવા દઈએ.

એક વાતને વહેલી તકે સમજી લેવા જેવી છે કે જેમ તમે બુદ્ધિમાન છો તેમ બીજા લોકો પણ એટલા જ બુદ્ધિમાન હોય છે. આવું માનવાથી તમારી ગુરુતાગ્રંથિ ઓછી થશે.

૧૧

આત્મવિશ્વાસ અને હિંમત

આત્મવિશ્વાસ અને હિંમત બંને જુદી બાબતો છે.

આત્મવિશ્વાસ એટલે હું અમુક કામ કરી શકીશ એવી માન્યતા.

હિંમત એટલે આ કામ કરવામાં જોખમ છે તે જાણવા છતાં તે કામ કરવાની તૈયારી.

હિંમત આપણામાં જન્મજાત હોઈ શકે. અમુક લોકો સહજરૂપે, નાનપણથી હિંમતવાળા હોય છે. આત્મવિશ્વાસ વધારવાથી હિંમત વધી શકે છે.

જો તમે ઘણી નાની દીવાલો ટપી જાવ તો તમને નાની દીવાલો ટપવાનો આત્મવિશ્વાસ આવી જાય છે. તમને તમારી આ કાબેલિયત પર જરાય શંકા નથી રહેતી.

પણ એક વખત જો તમે હિંમત ભેગી કરી એક મોટી દીવાલ કૂદી જાવ તો તમને મોટી દીવાલ કૂદવાનો આત્મવિશ્વાસ અને હિંમત પણ આવી જશે.

હિંમતવાન કેવી રીતે બનશો

તમારી હિંમત વધારવા નીચે આપેલા પગલાંઓ લો :

૧. જેનો ડર લાગે છે તેનું જ્ઞાન મેળવો

આપણામાં નીડરતા નથી આવતી કારણ કે આપણને ભય લાગો છે. ભય એટલે લાગે છે કારણ કે આપણે જે બાબતથી ગભરાઈએ છીએ તેનાથી આપણે અજ્ઞાન હોઈએ છીએ. માટે જેનો ડર લાગે છે તેના વિશે વધુ જ્ઞાન મેળવો.

૨. જેનાથી ડરતા હો તે કામ કરો

જે કામનો તામને ડર લાગતો હોય તે કામ કોઈના માર્ગદર્શન નીચે અને મદદ સાથે વારંવાર કરો. દા. ત., કૂતરાનો ડર લાગે તો પાળેલાં કૂતરાના માલિકને સાથે રાખો અને તેની નજીક જાવ અને તેના શરીર પર હાથ ફેરવો.

૩. ક્યારેક જોખમ લો

જોખમ અને ભયાનક વિચારમાં તફાવત હોય છે. તે માટે કૉમન સેન્સ (સામાન્ય બુદ્ધિ)નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. હાઈવે ઉપર સીટ બેલ્ટ બાંધીને ગાડી ભગાવવી તે જોખમી છે. પણ હાઈવે ઉપર સીટ બેલ્ટ બાંધ્યા વગર ગાડી ભગાવવી તે એક ભયજનક વિચાર છે.

પ્લેનમાંથી પેરેશૂટ પહેરી સ્કાય ડાઈવિંગ કરવા માટે કૂદકો મારવો તે એક જોખમી કામ છે. પણ પ્લેનમાંથી સ્કૂલ બૅગ લટકાવીને સ્કાય ડાઈવિંગ કરવું તે એક ખતરનાક અને બુદ્ધિ વગરનું કામ છે.

૪. મોજમાં રહો

તમને જે પરિસ્થિતિમાં ડર લાગતો હોય ત્યાં મોજ માણવાની કોશિશ કરો, જેમ કે કૉન્ફરન્સ અને મીટિંગમાં. યોગ્ય સમયે થોડા જોક્સ પણ કહો અને હસતા હસતા બહાર નીકળો.

૫. સ્ટેજ ઉપરથી બોલો

લોકોની વચ્ચે બોલતું તે એક હિંમતને વધારવાની રીત છે. તો જ્યારે પણ તમને મોકો મળે ત્યારે તમે આ તકને ઝડપી સ્ટેજ ઉપરથી બોલો. જો તમે તમારું વકતવ્ય ગોખેલું અથવા લખેલું બોલશો તો

અજુગતું લાગશે અને આવું કરવાથી તમારા ઑડિયન્સને તમારા વક્તવ્ય ઉપરથી રસ ઊડી જશે અને તમારો આત્મવિશ્વાસ ઘટી જશે. સ્વાભાવિક રીતે તમારા જ વિચારો રજૂ કરો.

૬. વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લો

એવી પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લો જેમાં તમારે લોકોને પ્રોત્સાહિત કરવાના હોય અને એ સાથે તમારી પર્સનાલિટી, માનવતા અને જીવનમાં આનંદનો વધારો થાય. દા. ત. ડાન્સ, ડ્રામા, નેચર કૅમ્પ, સફાઈ અભિયાન વગેરે.

૭. દયાળુ બનો

હિંમતવાન લોકો બીજાની સફળતા અને જરૂરિયાતને પોતાની જરૂરિયાતથી આગળ રાખે છે. તેઓને ખબર છે કે જહાજના કૅપ્ટન બધાને બચાવ્યા પછી જ જહાજ છોડે છે.

૮. લોકોને નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ કરો

જો કોઈ તમારા પ્રેમમાં હોય તો તમને અનંત શક્તિ મળે છે. પણ જો તમે કોઈને પ્રેમ કરો છો તો તેનાથી તમને નીડરતા મળે છે. માટે વધુમાં વધુ લોકોને નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ કરો. અહીં પ્રેમનો અર્થ શારીરિક પ્રેમ નથી, પરંતુ એ વ્યક્તિ પ્રત્યેની હકારાત્મક લાગણી છે.

‘આત્મવિશ્વાસથી તમારા લક્ષ્ય તરફ
આગળ વધો
તો જેવું જીવન તમે વિચાર્યું છે તેવું
જીવશો.’

– હેન્રી ડેવિડ થોરો

૧૨

આત્મવિશ્વાસ અને તંદુરસ્તી

સંશોધનો એમ કહે છે કે જેનામાં આત્મવિશ્વાસ ઓછો હોય તેઓમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિ એવી શક્તિ છે કે જે આપણા શરીરમાં પ્રવેશેલ વાયરસ અને બૅક્ટેરિયાને મારી નાખે છે અને આપણને બીમારીઓથી બચાવે છે. જેમનું આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસ ઓછા હોય છે તેમનું મનોબળ પણ ઓછું હોય છે. આ કારણોસર તેઓ નકારાત્મક વિચારો વધુ કરે છે જેને કારણે તેના અર્ધજાગ્રત મનનું નકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ થાય છે અને તેમનામાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે.

"મેં મારી મેડિકલ કારકિર્દી દરમિયાન અનુભવ્યું છે કે જે લોકો વારંવાર શારીરિક ફરિયાદો લઈને આવે છે તેમનામાં આત્મવિશ્વાસની ઊણપ હોય છે."

- ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા!

એવું જોવામાં આવ્યું છે કે જે વ્યક્તિ શારીરિક રીતે તંદુરસ્ત હોય તેમનામાં આત્મવિશ્વાસ પણ ભરપૂર હોય છે. પણ દુબળા, બીમાર અને કમજોર વ્યક્તિઓમાં આવું નથી હોતું. જો કે આમાં મહાત્મા ગાંધી અપવાદ હતા. તેઓ શરીરથી દુબળા જરૂર હતા છતાં તેમના આત્મવિશ્વાસે અંગ્રેજ સરકારને હચમચાવી દીધી હતી.

શું તમે કહી શકો છો કે સૌથી શ્રેષ્ઠ ડૉક્ટર કોણ ?

'સૌથી શ્રેષ્ઠ ડૉક્ટર એ છે કે જે પોતાની આવડત અને જ્ઞાનને આત્મવિશ્વાસપૂર્વક કામે લગાડી દે.'

એક દર્દી વિશે આ એક રમૂજ છે -

એક દર્દી ઑપરૅશન થિયેટરમાંથી ઑપરેશન પહેલા ભાગીને ઘરે આવી ગયો. તેના બધા પરિવારજનો ચકિત થઈ ગયા અને તેને પૂછ્યું. "તું કેમ ભાગી આવ્યો ?" તેણે કહ્યું "નર્સની સલાહ સાંભળીને હું ડરી ગયો."

પરિવારજનોએ પૂછ્યું કે "એવી તે કેવી સલાહ નર્સે તને આપી ?" દર્દીએ કહ્યું – "નર્સ કહેતી હતી કે આ ઑપરેશન ખૂબ સહેલું છે, આમાં કોઈ જોખમ નથી, આજ સુધી કોઈ મર્યું નથી, હું તમારી બાજુમાં છું, કંઈ ફિકર કરતા નહિ."

પરિવારજનો પાછા અચંબિત થઈ ગયા અને પૂછ્યું, "આમાં ડરવા જેવી તે કઈ વાત છે ? બધા દર્દીઓને ડૉક્ટર અને નર્સ તરફથી ઓપરેશન પહેલા આવી સલાહ તો મળતી હોય જ છે." ત્યારે દર્દીએ ખુલાસો આપતાં કહ્યું, "જો આ સલાહ મારી માટે હોત તો હું ન ડરતો હોત, પણ આ સલાહ તે નર્સ, મારું ઑપરેશન કરનાર સર્જનને આપતી હતી તેથી હું ત્યાંથી ભાગીને આવ્યો."

બધાં પરિવારજનો હસવા લાગ્યા.

આ જોકનું તાત્પર્ય એ છે કે એવા સર્જન પાસે કોઇ પણ ન જાય કે જેને તેના કામ અને પોતાના ઉપર વિશ્વાસ ન હોય. તેને પોતાની આવડત અને જ્ઞાન ઉપર ભરોસો ન હોય.

બધા ડૉક્ટરોને તેની આવડત ઉપર વિશ્વાસ હોવો જ જોઈએ. જો આવું ન થાય તો તેના દ્વારા કરેલ ટ્રીટમેન્ટની નકારાત્મક અસર થાય છે. આ માટે બધી જ મેડિકલ કૉલેજોમાં આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટે પ્રોગ્રામ થવા જોઈએ. જેથી ભવિષ્યમાં બધાં ડૉક્ટરો પૂરતા આત્મવિશ્વાસ સાથે તેમનું કામ કરી શકે.

૧૩

આત્મવિશ્વાસ અને કાર્યક્ષમતા

તમે વિચારો કે નરેન્દ્ર મોદી, અમિતાભ બચ્ચન, સુનિતા વિલિયમ્સ, પ્રિયંકા ચોપરા એવા ઘણા લોકોમાં જો આત્મવિશ્વાસ ન હોત તો શું તેઓ સફળતાની ટોચ પર પહોંચી શક્યા હોત ? આત્મવિશ્વાસ વગર શું તેઓ આટલી મોટી સિદ્ધિ મેળવી શક્યા હોત ?

આત્મવિશ્વાસની અગત્યતા કાર્યક્ષમતા માટે કેટલી જરૂરી છે તે સાબિત કરવા અમેરિકાના મિસોરી રાજ્યના મિસોરી વેસ્ટર્ન સ્ટેટ કૉલેજના મનોવૈજ્ઞાનિક સ્ટિફની સ્ટોલ્ઝ અને વાસેલાકોલ હોલે એક પ્રયોગ કર્યો.... www.clearinghouse.missouriwestern.edu

આ પ્રયોગમાં તેમણે 30 વિદ્યાર્થીઓને પસંદ કર્યા અને તેને બે ભાગમાં વહેંચવામાં આવ્યા :

પ્રથમ ગ્રુપને હકારાત્મક સૂચનો દ્વારા ખૂબ જ પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવ્યા અને બીજા ગ્રુપને નકારાત્મક સૂચનો દ્વારા નિરુત્સાહિત કરવામાં આવ્યા.

તેમના મનનું આ રીતે પ્રોગ્રામિંગ કર્યા બાદ તેમને એક ડોલની અંદર દૂરથી ટેનિસ બૉલ નાખવાનું કહેવામાં આવ્યું. પછી તેના પરિણામની નોંધ કરી.

પરિણામ એ આવ્યું કે પહેલા ગ્રુપના લોકોએ વધારે સારો સ્કોર મેળવ્યો જ્યારે બીજા ગ્રુપે સારો સ્કોર ન મેળવ્યો. આવું કેમ બન્યું ?

પહેલા ગ્રુપમાં હકારાત્મક સૂચનો આપવાથી તે બધાનો આત્મવિશ્વાસ ખૂબ જ વધી ગયો અને આ ઊંચા આત્મવિશ્વાસને કારણે તેમનું પરિણામ સારું આવ્યું. જ્યારે બીજા ગ્રુપમાં આનાથી ઊલટું થયું.

વાલીઓ અને ઉપરી અધિકારીઓ,

તમે સાંભળો છો ?

તમે આ પુસ્તક વાંચી રહ્યા છો ?

શું તમે તમારા સંતાનોની અને કર્મચારીઓની કાર્યક્ષમતા વધારવા ઈચ્છો છો ?

તો આ પ્રયોગમાંથી શીખીને તમે કેમ પ્રયત્ન નથી કરતા ?

આ પ્રયોગ તમારા બધા માટે જ કરવામાં આવ્યો હતો.

આજથી જ નક્કી કરી લો કે તમારા સંતાનો અથવા કર્મચારીઓનો આત્મવિશ્વાસ અને કાર્યક્ષમતા વધારવા માટે તમે હવેથી હકારાત્મક સૂચનોનો જ ઉપયોગ કરશો.

૧૪

આત્મવિશ્વાસ અને પહેરવેશ

કપડાંના ક્ષેત્રમાં વિશ્વની સૌથી સારી બ્રાન્ડ 'અરમાની'નાં ડિરેક્ટર એમ કહે છે કે, **"સારા કપડાં એને કહેવાય જે તમારો આત્મવિશ્વાસ વધારી દે."**

આજકાલ કપડાં એક સ્ટાઇલનું અને મોભાનું પ્રતિક બની ગયેલ છે. તમારો પહેરવેશ બતાવે છે કે તમે કેવી વ્યક્તિ છો.

દરેક જુદા જુદા પહેરવેશનો જુદો જુદો હેતુ હોય છે. આપણને એ ખબર હોવી જોઈએ કે પાર્ટીમાં કેવા કપડાં પહેરવા, બેસણામાં જઈએ ત્યારે કેવા કપડાં પહેરવા, થિયેટરમાં પિક્ચર જોવા જઈએ ત્યારે કેવા કપડાં પહેરવા અને કયા કપડાં ક્યારે નહીં પહેરવા.

સારી કંપનીના અને ઊંચી બ્રાન્ડના કપડાં પહેરવાથી આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થતો હોય છે. જો કે આવી મોટી બ્રાન્ડના કપડાં મોંઘા હોય છે, પણ નીચી બ્રાન્ડના વધુ કપડાં હોવા કરતા ઊંચી બ્રાન્ડના ઓછા કપડાં રાખવા સારા.

બીજી એક અગત્યની વાત છે - ફૅશન. ફૅશનને કારણે ગમે તેવા વિચિત્ર કપડાં પહેરવા તે મૂર્ખાઇ છે. કપડાં પસંદ કરતી વખતે તમારે એ યાદ રાખવું જરૂરી બને છે કે તે કપડાં તમારા બૉડી ફિગરને અને પર્સનાલીટીને મૅચ કરશે કે નહિ.

કપડાંની બાબતમાં અન્ય બાબતો પણ જાણવી જરૂરી છે – તેનો રંગ, મટિરિયલ, સ્ટાઇલ, આજકાલની ફેશન, ડિઝાઇન, તમારા શરીરને તે સારુ લાગશે કે નહિ વગેરે. કપડાં માટે આ બધું જ્ઞાન આવશ્યક છે. જો તમે શ્રેષ્ઠ કપડાં પહેરશો તો શ્રેષ્ઠ દેખાશો. તેનાથી તમારો આત્મવિશ્વાસ આપમેળે ઊંચો રહેશે.

"મને મારા જીવનનો એક અગત્યનો પ્રસંગ અહીં યાદ આવે છે. હું ૨૦૦૮ના મે મહિનામાં અમેરિકા - લૉસ એન્જલસમાં મારા રોલ મૉડેલ એન્થોની રોબિન્સનો 'અનલીશ ધ પાવર વિધીન' નામનો ત્રણ દિવસનો વર્કશોપ ઍટેન્ડ કરવા ગયો હતો. મારા એક મિત્ર શ્રી ડાહ્યાભાઈ પટેલને

ત્યાં લૉસ એન્જલસથી દૂર ટસ્ટીન નામના પરામાં હું ઊતર્યો હતો. જે લૉસ એન્જલસ કન્વેન્શન સેન્ટરથી ઘણું દૂર હતું.

મારા ટસ્ટીનના મિત્ર શ્રી ડાહ્યાભાઈ પટેલે અગાઉ આ પ્રોગ્રામનો કોર્સ કરેલો. મેં ત્રણ દિવસ માટે મારા બીજા એક મિત્ર રાજુ શાહના ઘરે રહેવાનું નક્કી કર્યું જે લૉસ એન્જલસ કન્વેન્શન સેન્ટરથી નજીક હતું. હું જ્યારે ત્રણ દિવસના મારા કપડાંની બૅગ ભરી રહ્યો હતો ત્યારે મારા મિત્ર શ્રી ડાહ્યાભાઈ પટેલે મને સલાહ આપી કે ટોની રોબિન્સ શારીરિક કસરતો તેના પ્રોગ્રામમાં બહુ કરાવે છે. એટલે ટાઈટ અને ફોર્મલ કપડાં કરતાં તમે લુઝ સ્પોર્ટસ ડ્રેસ પહેરીને જશો તો વધારે સારું રહેશે. આમેય તમને ત્યાં કોણ ઓળખીતું મળવાનું છે.

એ સમયે મારી પાસે સ્પોર્ટસના કપડાં નહોતા તેથી મારા નાઈટ ડ્રેસ જે લુઝ હતા તે જ લીધાં. બીજા કપડાં સાથે ન લીધા. એ નાઈટ ડ્રેસમાં ફોર્મલ શુઝ સારા ન લાગે એટલે નાઈટ ડ્રેસ સાથે સ્લીપર પહેરીને હું એ પ્રોગ્રામમાં ગયો. ત્યાં પહોંચીને જોયું તો બધાં લોકો ફોર્મલ ડ્રેસ અને શુઝ પહેરીને આવેલા. ઠંડીથી બચવા કોટ અને સ્વેટર પણ લાવેલા. કારણ કે ટોની રોબિન્સ તેના પ્રોગ્રામમાં એ.સી. એટલું ઠંડું રાખે છે કે તમે હિમાલયમાં હો એવું લાગે.

હું ફસાયો. કોઈ કોટ કે સ્વેટર નહોતો લઈ ગયો. જેના ઘરે હું રોકાયો હતો તે મારો મિત્ર છ ફૂટ લાંબો છે. બીજા દિવસે ઠંડીથી બચવા મેં તેનો ઓવર સાઈઝ કોટ, નાઈટ ડ્રેસ અને સ્લીપર સાથે પહેર્યો. આ વિચિત્ર ડ્રેસમાં મને ખુબ શરમ આવતી હતી. બાજુવાળા સાથે વાત કરવાની મારી હિંમત થતી ન હતી. ચાર્લી ચેપ્લીન જેવા મારા હાલ હતા. આવા ડ્રેસને કારણે આ ત્રણ દિવસ મેં આત્મવિશ્વાસના અભાવનો અનુભવ કર્યો. સારું થયું કે તમે કોઈ મને ત્યાં ન મળ્યા. નહિ તો મને કેવી શરમ આવત ! તમે કદાચ મને એવા ડ્રેસમાં ત્યાં ઓળખી પણ ન શક્યા હોત."

- ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા

૧૫

પુરુષોમાં આત્મવિશ્વાસ

હું તમને એક સવાલ પૂછું ? તમે એક ઘોર જંગલમાં સાંકડી કેડી ઉપર જઈ રહ્યા હો અને અચાનક સામેથી એક સિંહ આવી ચડે તો આવી પરિસ્થિતિમાં તમે શું કરશો ? તમે કદાચ કહેશો કે આવી પરિસ્થિતિમાં મારે શું કરવાનું હોય. જે કરવાનું છે તે તો હવે સિંહે કરવાનું છે. મજાક છોડો.

આ સમયે તમારી પાસે બે વિકલ્પ હોય છે. સિંહ સાથે લડાઈ કરો અથવા ત્યાંથી ભાગો. આને અંગ્રેજીમાં ફાઈટ (લડવું) અથવા ફ્લાઈટ (ભાગી જવું) રિસ્પૉન્સ (પ્રતિભાવ) કહે છે.

પણ સવાલ એ છે કે શું તમે સિંહ સાથે લડી શકો ? હા.. જો તમારામાં હિંમત હોય તો તમે લડી શકો. તમે ચારણ કન્યાની વાર્તા તો ચોક્કસ સાંભળી હશે.

ગુજરાતના ગીરના જંગલમાં એક નાના ગામમાં રહેતી ૧૯ વર્ષની ચારણ કન્યાએ હથિયાર વગર સિંહ સાથે લડી અને તેના ભાઈને મોતના મુખમાંથી છોડાવ્યો હતો.

આ વાત સાબિત કરે છે કે સિંહની સાથે લડવા હથિયારની નહીં પણ હિંમતની જરૂર હોય છે. તમે કદાચ વિચારશો કે આપણે જંગલમાં નહિ પણ શહેરમાં રહીએ છીએ જ્યાં સિંહ હોતા જ નથી. તો આપણને હિંમતની શું જરૂર છે ?

મિત્રો, શહેરમાં પણ સિંહો હોય છે પણ તે આધુનિક રૂપમાં હોય છે. આધુનિક સિંહો બૉસના રૂપમાં, ગ્રાહકના રૂપમાં, ગુસ્સાવાળા પતિના રૂપમાં, સતત ટીકા કરતી પત્નીના રૂપમાં હોય છે. આવા લોકોની સાથે આપણો રોજ પનારો પડતો હોય છે. તેમનો સામનો કરવા આત્મવિશ્વાસની અને હિંમતની જરૂર પડે છે.

આત્મવિશ્વાસ દરેક માટે જરૂરી છે, જે માણસમાં પૂરતો આત્મવિશ્વાસ હોય છે તે સારું કામ કરી શકે છે અને સારું પરિણામ મેળવી શકે છે. આત્મવિશ્વાસ વગરના માણસો સારું પરિણામ નથી મેળવી શકતા. તેથી તેમને જીવનમાં નિષ્ફળતા મળે છે. એટલા માટે જરૂરી છે કે હરેક માણસમાં

સામાન્ય આત્મવિશ્વાસ તો હોવો જ જોઈએ, પછી ભલે તે નોકરી કરતો હોય કે ઉધોગ ધંધામાં હોય. અરે, પોતાના આખા કુટુંબને સુખી અને સફળ બનાવવા પણ આત્મવિશ્વાસ જરૂરી છે.

આત્મવિશ્વાસની ખાસ જરૂર બે સમયે પડે છે :

(૧) યોગ્ય સમયે યોગ્ય નિર્ણય લેવામાં અને

(૨) એ યોગ્ય નિર્ણયનો યોગ્ય અમલ કરવામાં.

જે માણસમાં પૂરતો આત્મવિશ્વાસ નથી હોતો તે પોતાના નિર્ણયોથી હંમેશા ડરતો રહે છે જેથી નિર્ણય પાછો ઠેલે છે અથવા તો બિલકુલ લઈ નથી શકતો. ઘણી વખત નિર્ણય લેવાઈ જાય તો પછી આત્મવિશ્વાસના અભાવને કારણે તે નિર્ણયનો અમલ નથી કરી શકતો. એટલા માટે સફળ અને સુખી જીવન જીવવા માટે દરેક માણસમાં આત્મવિશ્વાસ હોવો જરૂરી છે.

આત્મવિશ્વાસની જરૂર બિઝનેસ મીટિંગ દરમિયાન લોકોની સામે બોલવામાં પડે છે. કેટલાક એવા વ્યવસાય છે કે જેમાં આત્મવિશ્વાસ વગર ચાલતું નથી જેમ કે વકીલાત, મિલીટરી, પોલીસ વિભાગ, સર્જનનું કામ વગેરે... જો તમે આવા કોઈ વ્યવસાયમાં હો અને આત્મવિશ્વાસની ઊણપ લાગતી હોય તો તમારે તમારો આત્મવિશ્વાસ જગાડવો બહુ અગત્યનો થઈ જાય છે

આ પુસ્તકમાં બતાવેલ ટેક્નિક્સનો ઉપયોગ કરી તમે તમારો આત્મવિશ્વાસ વધારી શકશો.

૧૬

ગૃહિણીઓમાં આત્મવિશ્વાસ

ભારતીય સમાજમાં ઘરની વહુ (ગૃહિણી) ઘરના બધા કાર્યોનું કેન્દ્ર હોય છે કારણ કે તેને ઘણી બધી જવાબદારીઓ નિભાવવાની હોય છે. જેમ કે ઘરની સફાઈ, રસોઈ, પતિની અને બાળકોની સંભાળ અને તેમને પ્રેમ આપવો, બાળકોના અભ્યાસ ઉપર ધ્યાન આપવું અને સામાજિક સંબંધો જાળવવા વગેરે.

આ બધી જવાબદરીઓને સરસ રીતે નિભાવવા માટે તેનું આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસ બંને ઊંચા હોવા જરૂરી છે. પણ ઘણી ગૃહિણીઓમાં આની ઊણપ જોવા મળે છે.

આવું કેમ થાય છે

ભારતીય સમાજમાં છોકરીઓને નબળી જાતિ ગણવામાં આવે છે અને એ પ્રમાણે તેની સાથે વ્યવહાર કરવામાં આવે છે. તેના ઉછેર દરમિયાન તે વારંવાર એવું સાંભળ્યા કરે છે કે તું છોકરી છે એટલે આ ન કરી શકે, ફલાણું ન કરી શકે, ઢીકણું ન કરી શકે વગેરે વગેરે. આ તેના આત્મવિશ્વાસને ઓછો કરે છે.

લગ્ન પછી તેણે ઘરની ચાર દીવાલોની વચ્ચે રહી તેની જવાબદારીઓ નિભાવવાની હોય છે. તેથી બહારની દુનિયા સાથે તેના સંપર્કો ઓછા થઈ જાય છે અને જેથી તેના માનસિક વિકાસમાં રૂકાવટ આવે છે.

પણ તેમના પતિ રોજ કામકાજ અર્થે બહાર જતા હોય છે. જેને કારણે તેમનો બહારની દુનિયા સાથે સંપર્ક સતત વધતો રહે છે જેથી તેનો માનસિક વિકાસ ચાલુ રહે છે.

અમુક વર્ષો પછી પતિ અને પત્નીના માનસિક વિકાસનું અંતર વધી જાય છે. તેને કારણે પતિને એવું લાગવા લાગે છે કે તેની પત્ની કરતા તેનામાં વધુ આવડત છે. અને તે પોતાની પત્નીને નાની નાની વાતમાં ટોકે છે.

પરિણામે ગૃહિણીમાં આત્મવિશ્વાસનું સ્તર સમય જતા ઘટતું જાય છે.

જો તે નક્કી કરે તો પોતાનો ગુમાવેલો આત્મવિશ્વાસ પાછો મેળવી શકે છે. જો તમે નક્કી કરો તો આત્મવિશ્વાસ પાછો મેળવવા તમે ક્યારેય મોડા નથી હોતા.

૧૭

વ્યવસાયિક સ્ત્રીઓમાં આત્મવિશ્વાસ

એક જમાનો એવો હતો કે ભારતમાં ફક્ત એક ટકો સ્ત્રી ઘરની બહાર કામ કરવા જતી. પણ સમય જતા હવે ધીરે ધીરે આ ટકાવારી વધી રહી છે. હજુ થોડા સમય પહેલા એવા કેટલાય વ્યવસાયો હતા જેમાં સ્ત્રીઓ નહોતી જતી. આજે એવો કોઈ વ્યવસાય બાકી નથી રહ્યો જેમાં સ્ત્રીઓ ન જોવા મળે.

ઘણા એવા વ્યવસાય હોય છે જેમાં જોખમ હોવાને કારણે ખૂબ આત્મવિશ્વાસ અને હિંમતની જરૂર પડે છે. આજકાલ તો સ્ત્રીઓએ આવા જોખમી વ્યવસાયમાં પણ ઝંપલાવવાનું શરૂ કરી દીધું છે. જો તેમનામાં આત્મવિશ્વાસ ઓછો હોય તો તેમણે આવા વ્યવસાયમાં જતા પહેલા તેમનો આત્મવિશ્વાસ અને હિંમત વધારવા જરૂરી બની જાય છે. જેથી કરી તેઓ તેમની ફરજ સારી રીતે બજાવી શકે.

હમણા એક છાપામાં સમાચાર હતા કે ગુજરાત રાજ્ય પરિવહન કૉર્પોરેશને બસ કંડક્ટર તરીકે સ્ત્રીઓની ભરતી કરી. આજથી ૫ વર્ષ પહેલા આ વાત વિચારવી અશક્ય હતી. એ ઉપરાંત અમારી જાણમાં આવ્યું છે કે ગુજરાતના ગીરના જંગલમાં સ્ત્રીઓની ચોકીદાર તરીકે ભરતી કરવામાં આવી છે. શું આ અવિશ્વસનીય નથી લાગતું ? પણ આ આજની હકીકત છે.

દરેક વ્યવસાયી સ્ત્રી બે મોરચે જંગ લડે છે - ઘરના મોરચે અને વ્યવસાયના મોરચે. એટલા માટે તેને બેવડા આત્મવિશ્વાસની જરૂર પડે છે.

અમને ખાતરી છે કે તમે કિરણ બેદીનું નામ જરૂર સાંભળ્યું હશે, જેમણે પોતાના આત્મવિશ્વાસ અને હિંમતથી પોલીસ ડિપાર્ટમેનન્ટમાં જડમૂળથી ફેરફાર કરી દીધા હતા. તિહાર જેલના કેદીઓમાં તેમણે જે સુધારણા કાર્યક્રમ શરૂ કર્યો હતો તે માટે તેમને મેગસેસે ઍવોર્ડથી નવાજવામાં આવ્યા હતા.

બીજી એક વાત. ૯૦% વ્યાવસાયિક સ્ત્રીઓને તેમના પુરુષ સહકાર્યકર્તાઓની જાતીય સતામણીનો સામનો કરવો પડે છે. જે માટે તેને પૂરતા આત્મવિશ્વાસ અને હિંમતની જરૂર પડે છે. જો તેનામાં આ ન હોય તો

તેણે તેમનો શિકાર બનીને દબાઈને રહેવું પડે છે. જે તેના આત્મવિશ્વાસને હજુ વધારે નુકસાન પહોંચાડે છે.

આ બધા કારણે છોકરીઓને શાળા અને કૉલેજ દરમિયાન આત્મવિશ્વાસ વધે તેવી પ્રવૃત્તિઓ કરાવવાની જરૂર છે. આ જવાબદારી ખાસ કરીને શાળા અને કૉલેજના સંચાલકોની અને સમાજની છે.

૧૮

કિશોર / કિશોરીઓમાં આત્મવિશ્વાસ

કિશોર/કિશોરીઓમાં શારીરિક શક્તિઓનું પ્રમાણ બીજી કોઈ પણ ઊંમરની વ્યક્તિઓ કરતાં વધારે હોય છે. આ શક્તિના ઘોડાપુરને જો આત્મવિશ્વાસનું ટૉનિક આપવામાં આવે તો અકલ્પનીય પરિણામ મેળવી શકાય છે. પણ દુર્ભાગ્યે સમાજમાં એવા ઘણા કિશોર/કિશોરીઓને અમે જોયા છે જેમાં આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસનો અભાવ હોય છે.

પ્રશ્ન એ છે કે તેમને કેવી રીતે ખબર પડે કે કોનામાં આત્મવિશ્વાસ ઓછો છે ?

તો ચાલો આપણે ઓછા આત્મગૌરવ અને ઓછા આત્મવિશ્વાસવાળા કિશોર/કિશોરીને ઓળખીએ :

૧. *તે લોકો બીજા લોકોની વાતોમાં અને મિડીયાની અસરમાં જલદી આવી જાય છે.*

૨. *તે લોકો નકારાત્મક અને નિરાશાજનક વાક્યોનો ઉપયોગ વધુપડતો કરતા હોય છે.*

૩. *તેઓ દરેક વાતને અંગત લઈ લે છે.*

૪. *તેઓ જલદી નિરાશ અને ગુસ્સે થઈ જાય છે.*

૫. *તેઓ બીજાની પ્રશંસા મેળવવા હવાતિયા મારતા હોયે છે.*

૬. *તેઓ સામેની વ્યક્તિની આંખમાં આંખ મિલાવી વાતો નથી કરી શકતા.*

૭. *તેઓ લોકો સાથે લાંબો સમય સુધી હળીમળી નથી શકતા.*

૮. *તેઓ મનમાં ગુનાહિત ભાવનાથી પીડાતા હોય છે અને વાતવાતમાં માફી માંગતા હોય છે.*

જવાબ ખોટો પડે તો તે અનુભવને મનમાંથી ખંખેરી નાખો. આનાથી લોકોનું ધ્યાન તમારી તરફ ખેંચાશે.

૭. તમારા મિત્રો સાથે તમારા દિલની વાતો કરો. જેથી હળવાશનો અનુભવ થશે.

૮. જો મિત્રો સાથે દિલની વાતો ન કરી શકો તો ગ્રુપમાં એકાદી ટાપશી પૂરો.

૯. આત્મવિશ્વાસ હોવાનો ઢોંગ ન કરો, જો આમ કરશો તો તમારા મિત્રો તમારાથી દુર થઈ જશે.

૧૦. તમે જેવા છો તેવા જ દેખાવાની કોશિશ કરો. તમે જેવા નથી તે દેખાવાની કોશિશ ન કરો.

૧૧. એવું વર્તન કરો કે તમે ખુશ છો. આનાથી તમે એક ચુંબકીય વ્યક્તિત્વ બની જશો.

૧૨. તમારા લક્ષ્ય માટે ખૂબ મહેનત કરો. ખૂબ હસતા રહો, લોકોમાં પ્રેમ વહેંચતા રહો અને તમારી જાત ઉપર વિશ્વાસ રાખો. જે કામ તમારે કરવા હતા પણ ડરથી નહોતા કરી શકતા તેવા કામો કરવાના શરૂ કરો. શરૂઆતમાં તકલીફ પડશે પણ પછી તે થવા લાગશે અને આનાથી તમને વધારે આત્માગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસનો અનુભવ થશે.

૧૩. સામાન્ય કામ કરતાં પહેલા વધારે પડતું ન વિચારો. જો તમે કોઈ નવી વ્યક્તિને મળવા જાવ તો વધારે પડતું ન વિચારો. જઈને સીધા મળી આવો. શું ખોટું થશે ? શું સારું થાશે ? આવા વિચારો ન કરો.

૧૪. જ્યારે તમે રસ્તા ઉપર ચાલો છો ત્યારે ટટ્ટાર ચાલો અને બે ત્રણ ઊંડા શ્વાસોથી તમારી અંદર આત્મવિશ્વાસ આવી ગયો છે.

૧૫. જ્યારે પણ કોઈ તમારા વખાણ કરે ત્યારે તેનો વિનમ્રતાપૂર્વક સ્વીકાર કરો અને તેને હૃદયમાં ઊતારી લો. પણ હંમેશાની જેમ તેને હસીને કાઢી ન નાખો અથવા તેનો તિરસ્કાર ન કરો.

જવાબ ખોટો પડે તો તે અનુભવને મનમાંથી ખંખેરી નાખો. આનાથી લોકોનું ધ્યાન તમારી તરફ ખેંચાશે.

૭. તમારા મિત્રો સાથે તમારા દિલની વાતો કરો. જેથી હળવાશનો અનુભવ થશે.

૮. જો મિત્રો સાથે દિલની વાતો ન કરી શકો તો ગ્રુપમાં એકાદી ટાપશી પૂરો.

૯. આત્મવિશ્વાસ હોવાનો ઢોંગ ન કરો, જો આમ કરશો તો તમારા મિત્રો તમારાથી દુર થઈ જશે.

૧૦. તમે જેવા છો તેવા જ દેખાવાની કોશિશ કરો. તમે જેવા નથી તે દેખાવાની કોશિશ ન કરો.

૧૧. એવું વર્તન કરો કે તમે ખુશ છો. આનાથી તમે એક ચુંબકીય વ્યક્તિત્વ બની જશો.

૧૨. તમારા લક્ષ્ય માટે ખૂબ મહેનત કરો. ખૂબ હસતા રહો, લોકોમાં પ્રેમ વહેંચતા રહો અને તમારી જાત ઉપર વિશ્વાસ રાખો. જે કામ તમારે કરવા હતા પણ ડરથી નહોતા કરી શકતા તેવા કામો કરવાના શરૂ કરો. શરૂઆતમાં તકલીફ પડશે પણ પછી તે થવા લાગશે અને આનાથી તમને વધારે આત્માગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસનો અનુભવ થશે.

૧૩. સામાન્ય કામ કરતાં પહેલા વધારે પડતું ન વિચારો. જો તમે કોઈ નવી વ્યક્તિને મળવા જાવ તો વધારે પડતું ન વિચારો. જઈને સીધા મળી આવો. શું ખોટું થશે ? શું સારું થાશે ? આવા વિચારો ન કરો.

૧૪. જ્યારે તમે રસ્તા ઉપર ચાલો છો ત્યારે ટટ્ટાર ચાલો અને બે ત્રણ ઊંડા શ્વાસોથી તમારી અંદર આત્મવિશ્વાસ આવી ગયો છે.

૧૫. જ્યારે પણ કોઈ તમારા વખાણ કરે ત્યારે તેનો વિનમ્રતાપૂર્વક સ્વીકાર કરો અને તેને હૃદયમાં ઊતારી લો. પણ હંમેશાની જેમ તેને હસીને કાઢી ન નાખો અથવા તેનો તિરસ્કાર ન કરો.

૧૬. એવા જ લોકોની દોસ્તી રાખો કે જે આત્મવિશ્વાસથી ભરપુર હોય.

૧૭. કુદરતની સાથે રહો અને એવી પ્રવૃત્તિઓ કરો કે જે તમને પ્રોત્સાહિત કરે.

૧૮. તમારા સપનાઓ બીજી વ્યક્તિઓ સાથે વહેંચો અને તે સપનાઓને હકીકતમાં બદલવાની કોશિશ કરો.

૧૯. અરીસા સામે જોઈને, 'હું તને પ્રેમ કરું છું' (આઈ લવ યુ) કહો. આ શરૂઆતમાં અઘરું લાગશે પણ ધીમે ધીમે સમય જતા લાભદાયક નીવડશે.

૨૦. જો તમારા ધ્યાનમાં એવું આવે કે તમારી જાત સાથે તમે નકારાત્મક સંવાદ કરવા લાગ્યા છો તો સાવધ થઈ જાવ. મનમાં ને મનમાં બે વખત કેન્સલ કેન્સલ બોલીને ત્યાં જ તેનો અંત લાવી દો.

આમ કરવાથી તમે ઓછા આત્મવિશ્વાસના સકંજામાંથી છૂટી જશો.

પણ હા ! આ બધા સુધારાઓ તો જ કામમાં આવશે જો તમે દિલથી કરવા માટે ઈચ્છતા હશો.

૧૯

આત્મવિશ્વાસ કયા કારણોથી ઘટે છે

આત્મવિશ્વાસનું સ્તર જાળવી રાખવું. એ એક સાત ચાલતી પ્રક્રિયા છે. હકીકતમાં તો, આપણા સમગ્ર જીવન દરમિયાન આ સ્તર એક સમાન જાળવી શકાતું નથી. તમે પોતે પણ એવો અનુભવ કર્યો હશે છે ક્યારેક તમારો આત્મવિશ્વાસ ટોચે હોય છે તો ક્યારેક તે તળિયે હોય છે.

જો કે આપણું લક્ષ્ય મોટાભાગના સમય દરમિયાન આ સ્તરને શક્ય તેટલા ઊંચા સ્તરે જાળવી રાખવા માટેનું હોવું જોઈએ.

આત્મવિશ્વાસના સ્તરનો આધાર આંતરિક તેમજ બાહ્ય પરિબળો ઉપર હોય છે. આપણે જ્યારે બીમાર અને અશક્ત હોઈએ ત્યારે આપણા આત્મવિશ્વાસનું સ્તર નીચે રહેવાનું. આપણી તબિયત જ્યારે ફૂલગુલાબી હોય ત્યારે આત્મવિશ્વાસ એકદમ ઊંચો હોય છે! જો કે તેનો આધાર તે સમયે આપણને આવતા વિચારોની ગુણવત્તા ઉપર પણ રહે છે.

આપણા મગજમાં જ્યારે નકારાત્મક વિચારોએ કબજો લીધેલ હોય ત્યારે આત્મવિશ્વાસ નીચે ચાલ્યો જાય છે અને જ્યારે આપણે હકારાત્મક બનવાની શરૂઆત કરીએ ત્યારે ફરીથી આત્મવિશ્વાસ ઉપરની તરફ જાય છે.

આપણને જ્યારે આપણી નિષ્ફળતાઓ યાદ આવે ત્યારે પણ આત્મવિશ્વાસ નીચે ચાલ્યો જાય છે. ભૂતકાળની આપણી સફળતાઓ વિશે આપણે જ્યારે વિચારીએ ત્યારે તે ઉપર જાય છે.

બાહ્ય પરિબળો આત્મવિશ્વાસમાં વધારો-ઘટાડો કરી શકે છે. જેમ કે આપણી આર્થિક સ્થિતિ. આપણા બૅન્કના ખાતામાં જ્યારે ઊંચુ બૅલેન્સ હોય ત્યારે આત્મવિશ્વાસનું સ્તર સ્વાભાવિક ઊંચુ હોય છે.

પરંતુ જ્યારે આપણે આપણા બધા નાણા ગુમાવી દઈએ ત્યારે આત્મવિશ્વાસનું સ્તર નીચું જાય છે.

કોઈ આપણા વખાણ કરે ત્યારે આત્મવિશ્વાસ વધી જાય છે. જ્યારે આપણી ટીકા કરે ત્યારે આત્મવિશ્વાસ ઘટી જાય છે. આપણા વિશે કરવામાં આવેલ ટીકા વ્યાજબી છે કે ગેરવ્યાજબી છે તે મહત્ત્વનું છે.

આવી મોટાભાગની ટીકાઓ આપણા માતા-પિતા, આપણા પરિવારના (માતા-પિતા સમાન) વડીલો, આપણા શિક્ષકો કે આપણા ઉપરી સાહેબ તરફથી થતી હોય છે. તમે જો પરિણીત હો, તો સ્વાભાવિક છે કે મોટાભાગની ટીકાઓ તમારી પત્ની અથવા પતિ તરફથી થતી હોય છે.

જો તમારો કોઈ મિત્ર વધારે પડતો ફાંકોડી હોય અને તેનો સ્વભાવ તમારી ટીકા કરવાનો હોય તો એ તમારો આત્મવિશ્વાસ ઘટાડી શકે છે.

ક્યારેક તમે આવા લોકોને તમારી ટીકા કરતા અટકાવી શકતા નથી, પરંતુ તેઓના આવા પ્રયાસો નિષ્ફળ થાય તે માટે તમે તમારા ફરતું રક્ષણાત્મક કવચ રચી શકો છો.

તમારા ટીકાકારોને તમે સફળ થવા દેશો નહીં અને આ કામ ચતુરાઈથી કરજો. સામેની વ્યક્તિએ જે કહેવું હોય તે કહે પણ તેનાથી તમારા આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસ ઉપર કંઈ અસર ન થવી જોઈએ.

૨૦

આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટેની ટેક્નિક્સ

જો કોઈ વ્યક્તિમાં આત્મવિશ્વાસનો અભાવ હોય તો તેણે તે જ પરિસ્થિતિમાં રહેવું ન જોઈએ, પરંતુ તેમણે વિશ્વભરના મનોવૈજ્ઞાનિકોએ શોધેલી વૈજ્ઞાનિક ટેક્નિક્સનો ઉપયોગ કરીને તેમની પરિસ્થિતિમાં સુધાર લાવવો જોઈએ. અહીં અમુક ટેક્નિક્સને સમજાવવામાં આવી છે. એમાંથી તમે તમારા માટે સરળતાથી જેનો ઉપયોગ કરી શકો તેવી ટેક્નિક્સની પસંદગી કરી તેનો ઉપયોગ કરો.

૧. 'આત્મવિશ્વાસનું વર્તુળ' – 'સર્કલ ઑફ કૉન્ફિડન્સ' ટેક્નિક

તમારા આત્મવિશ્વાસના સ્તરમાં તાત્કાલિક વધારો કરી દેતી આ એક ઉત્તમ ટેક્નિક છે. આ ટેક્નિક નીચે મુજબ તમારે કરવાની છે.



પ્રથમ તમારા બન્ને હાથ તમારી બાજુમાં રાખીને ઊભા રહો અને ત્યાર બાદ તમારી આંખો બંધ કરો. પછી જમીન ઉપર તમારી સામે તમારા મનગમતા રંગના પ્રવાહીથી ભરેલું એક વર્તુળ છે તેવી કલ્પના કરો.

હવે ભૂતકાળની કોઈ એવી એક ઘટનાને યાદ કરો જે સમયે તમે ખૂબ આત્મવિશ્વાસનો અનુભવ કર્યો હતો. તમારા શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં તે ઘટનાનો અનુભવ કરો. અત્યારે તમે તે ઘટના અનુભવી રહ્યા છો તેવી કલ્પના કરો. આ કોઈ પણ ઘટના હોઈ શકે, જેમ કે પરીક્ષામાં તમે પ્રથમ વાર ૯૦% ગુણ મેળવ્યા હતા, જ્યારે જાહેર જનતા સમક્ષ પ્રથમવાર તમે મંચ ઉપરથી તમારું ભાષણ આપેલ હતું, જ્યારે તમને કોઈ તરફથી અત્યંત કિંમતી ભેટ મળેલ હતી, જ્યારે તમે કોઈ વિશેષ વ્યક્તિને મળેલ હતા વગેરે. આવી કોઈ એક ઘટનાને યાદ કરો, ત્યારે તમને જે લાગણીઓ થઈ હતી તે લાગણીઓને ફરીથી ઉત્પન્ન કરો.

જેવો તમને તે ઘટનાનો ફરીથી અનુભવ થવા લાગે કે તુરત તમે વર્તુળમાં દાખલ થઈ જાવ (તમારી આંખો બંધ જ રાખો) અને હવામાં તમારો મુક્કો ઉગામી અને જેટલું શક્ય હોય તેટલું મોટેથી 'યસ' બોલો.. શું થયું એ જોવા માટે ભલે પાડોશીઓ તમારા ઘરે દોડી આવે. પણ શક્ય એટલું જોરથી '**યસ**' બોલો.

હવે તમારા હાથ તમારી બાજુ પર રાખીને સર્કલમાં ઊભા રહો, અને એવો અનુભવ કરો કે તમારા ડાબા પગના પંજામાંથી તે પ્રવાહી તમારા શરીરમાં પ્રવેશે છે અને તમારા શરીરમાં ફરે છે અને તમારામાં વધુ અને વધુ આત્મવિશ્વાસ ભરી રહ્યું છે.

પછી એક ડગલું પાછળ હટી અને વર્તુળમાંથી બહાર આવો. (તમારી આંખો બંધ જ રાખો). આ ક્રિયાનું વધુ બે વખત પુનરાવર્તન કરો. એટલે કે આ ક્રિયા એક સમયે કુલ ત્રણ વખત કરવાની છે.

આ ક્રિયા કરતી વખતે ભલે તમે મૂર્ખ, હાસ્યાસ્પદ અથવા પાગલ લાગો, તેની ચિંતા ન કરો. જ્યાં સુધી તમે અજેય છો (તમને કોઈ જીતી શકે નહિ) તેવું તમે ન અનુભવો ત્યાં સુધી આ ક્રિયા ચાલુ રાખો. આનાથી તમારો આત્મવિશ્વાસ વધી જશે.

૨. 'આત્મવિશ્વાસનો મિત્ર' – 'કૉન્ફિડન્સ બડી' ટેક્નિક

કોઈ પણ એક વ્યક્તિને પસંદ કરો. તેમને તમારા 'આત્મવિશ્વાસનો મિત્ર' તરીકે નક્કી કરી લો.

આ વ્યક્તિ કોઈ પણ હોઈ શકે – તમારા પરિવારનો સભ્ય, મિત્ર અથવા તો કોઈ સગુ. એ વ્યક્તિને કહો કે તેઓ તમારો 'આત્મવિશ્વાસનો મિત્ર – કૉન્ફિડન્સ બડી' છે. તમે એવી કલ્પના કરો કે તમારા 'કૉન્ફિડન્સ બડી' પાસે એક અદૃશ્ય પંપ છે. જેનાથી તે જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે તમારામાં આત્મવિશ્વાસ ભરી શકે છે.

જ્યારે જ્યારે કોઇ પણ વ્યક્તિ નકારાત્મક વાક્ય દ્વારા તમારા આત્મવિશ્વાસમાં પંચર પાડે ત્યારે તમે તમારા આ આત્મવિશ્વાસના મિત્ર પાસે જાવ અથવા તેને ફોન કરો અને આ પંચર સાંધી તમારામાં નવો આત્મવિશ્વાસ ભરી આપવા માટે તેમને વિનંતી કરો.

"ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા મારા આત્મવિશ્વાસના મિત્ર - કૉન્ફિડન્સ બડી છે. જ્યારે પણ કોઈ નકારાત્મક શબ્દો દ્વારા મારા આત્મવિશ્વાસમાં પંચર પાડે છે (જે ક્યારેક જ બને છે, કારણ કે આવું કરવા માટેની તક હું કોઇને આપતી નથી) ત્યારે હું સર પાસે જાઉં છું અને તેઓને કહુ છું કે, "સર, હું ઉદાસ છું." અઢિયા સર તો પોઝિટિવિટીનો ઉછળતો સમુદ્ર છે... તેઓ અન્યંત ઉત્સાહથી કહે છે, "ચાલ હું તેને રિપેર કરી દઉં." તેઓ મને હકારાત્મક સૂચનોથી પ્રોત્સાહિત કરે છે અને મારા ચહેરા પર તરત સ્મિત છવાઈ જાય છે. આ રીતે મારો આત્મવિશ્વાસ પાછો વધી જાય છે."

- દિક્ષીતા મહેતા

આવી રીતે તમે તમારા 'આત્મવિશ્વાસનો મિત્ર' – 'કૉન્ફિડન્સ બડી' શોધી કાઢો અને જરૂર પડ્યે તેની મદદ લો.

૩. 'ગેસ્ટાલ્ટ પ્રાર્થના' ટેક્નિક

જ્યારે કોઈ વડીલ વ્યક્તિ (પિતા, બૉસ કે પતિ) તમારી ટીકા કરી તમારા આત્મવિશ્વાસમાં પંચર કરવાની શરૂઆત કરે ત્યારે તમારી પાસે તેમને સાંભળી લેવા સિવાય અન્ય કોઈ વિકલ્પ હોતો નથી.

આવી પરિસ્થિતિમાં શું કરશો ?

એ વ્યક્તિ તમારી ટીકા કરે ત્યાર બાદ તમે આટલું જ કહો, *"મારી તરફ ધ્યાન આપવા માટે તમારો આભાર. તમારા પ્રયત્નની હું કદર કરુ છું. આ*

વિશે હું શું કરી શકું તે હું વિચારીશ." આમ કહ્યા બાદ એ વ્યક્તિ સાથે તત્પૂરતું આગળ વાત કરવાનું બંધ કરી દો.

ત્યાર બાદ તમે એક શાંત જગ્યાએ બેસો અને નીચે આપેલ 'ગેસ્ટાલ્ટ પ્રાર્થના' કરો.

"હું મારું કામ કરું છું

અને તમે તમારું કામ કરો છો.

તમારી અપેક્ષાઓ પ્રમાણે જીવવા માટે

હુ આ વિશ્વમાં નથી આવી/આવ્યો.

મારી અપેક્ષાઓ પ્રમાણે જીવવા માટે

તમે આ વિશ્વમાં નથી આવ્યા.

તમે તમે છો અને હું હું છું.

જો સંજોગવશાત્ આપણે

એકબીજાના કામમાં આવીએ,

તો તે એક સારી બાબત છે.

જે એકબીજાના કામમાં ન આવીએ,

તો તેનો કોઈ ઉપાય નથી."

(ફ્રીટઝ પર્લ્સ, "ગેસ્ટાલ્ટ થેરેપી – વર્બાટીમ" ૧૯૬૯)

૪. 'પોતાની ઓળખાણ' – 'સેલ્ફ ઈન્ટ્રોડક્શન' ટેક્નિક

તમે તમારી જાતની ઓળખાણ એક પાનામાં લખો. તેમાં તમારે ફક્ત તમારા ગુણગાન લખવાના છે. અવગુણોને અવગણવાના છે. તમને થશે કે આમ કેમ ? મારામાં તો અવગુણો પણ છે ?

એનું કારણ એ છે કે આપણે એક એવો દીપક બનવા ઇચ્છીએ છીએ જે અંધકારને હટાવી દે.

આ લખવામાં જરૂર પડે તો તમારી જાણીતી વ્યક્તિની મદદ લો. પછી રોજ તમે કોઈ એક મકાનની ટોચ ઉપર ઊભા રહો અને આ પાનામાં લખેલ તમારી ઓળખાણ જોરથી વાંચો. જાણે કે દુનિયા સમક્ષ તમે જાહેર કરવા માંગતા હો કે તમે કોણ છો. આ વાત તમે ઉત્તમ રીતે બોલો. જોર જોરથી બોલીને આખી દુનિયાને તમારા ગુણોની જાણ કરો.

તમારી આ વાતનું વીડિયો રેકૉર્ડિંગ પણ કરી શકો છો. જ્યાં સુધી તમારી લાગણીઓમાં ઉત્સાહ ન આવે ત્યાં સુધી આ ક્રિયા રિપીટ કરો. વારંવાર તમારા પોતાના ગુણગાન બોલવાથી તમારી લાગણીઓમાં ઉત્સાહ આવશે અને તમારો આત્મવિશ્વાસ વધી જશે.

૫. રોજ એક નવી વ્યક્તિ સાથે વાત કરો

રોજ એક નવી વ્યક્તિ સાથે વાત કરો. તેમાં સફળ થવા વાતની શરૂઆત તમે કરો. પરંતુ ત્યાર બાદ એક શાંત શ્રોતા બની રહો. દરેક વ્યક્તિને અન્ય લોકોની પાસે તેમની વાતો કહેવી ગમે છે ખાસ કરીને સામી વ્યક્તિ જો શાંતિથી સાંભળે તો.

તમારા બન્ને વચ્ચે કઈ સમાનતા છે તે શોધી કાઢો. તમે કઈ સિરીયલ જુઓ છો ? તમને કયા કલાકાર ગમે છે ? હાલના અમુક વિષયો અંગે તમારો શું મત છે ? શરૂઆત કર્યા પછી વધુ વાતો કરવા માટેના બીજા વધુ વિષયો તમને મળી રહેશે.

પરંતુ સૌથી અઘરો ભાગ તો વાતને શરૂ કરવાનો છે અને આ માટે એક જ અસરકારક રસ્તો છે, 'બસ વાત શરૂ કરી દો' - જસ્ટ ડુ ઈટ.

૬. ગપસપથી દૂર રહો

આ એક એવી ટેવ છે કે તમારે તેમાંથી બહાર નીકળવાનું છે - અત્યારે અથવા ક્યારેક પછી. બીજાઓ સામે આંગળી ચીંધવી એ સહેલું છે.

તમે કોઈ એવા ગ્રુપમાં હો કે જેઓ હંમેશા અન્યોને વખોડતા હોય અથવા ક્રૂર મજાક કરતા હોય તો તમે તેમાં ભાગ લેશો નહીં. આવા સમયે તમે શાંત રહેજો. અચાનક તમને સ્વતંત્રતાનો અનુભવ થશે અને આ પરિસ્થિતિ કેટલી આનંદદાયક છે તેનો પણ અનુભવ થશે.

તમે જો હિંમતવાળા હો, તો આવી પ્રવૃત્તિઓ બંધ કરવા માટે તેઓને કહો. આથી પણ હજુ વધુ હિંમતવાન હો તો આવી પ્રવૃત્તિઓ રોકવા માટે

મોરચો કાઢો - તમારા ટી-શર્ટ ઉપર અથવા કૉફીના કપ ઉપર આ બાબતો છપાવો.

"તાજેતરમાં મારા એક મિત્રએ મને એક વ્યંગાત્મક
ટી-શર્ટ ભેટ આપ્યું જેમાં લખેલ હતું કે,
***'તું ૧૩ દેખ'.** (તું તારું કામ કર).*

- દિક્ષીતા મહેતા

તમારા ટી-શર્ટ અથવા કૉફીના કપ ઉપર આવા નારાઓ હોય, તે અન્ય વ્યક્તિને તમારા આત્મવિશ્વાસનું સ્તર દર્શાવે છે. તમને વગોવતા પહેલા અથવા તમારી સાથે મજાક કરતા પહેલાં તેઓ સો વાર વિચાર કરશે.

૭. મક્કમ રહો - બી એસર્ટિવ

કોઈ પણ વ્યક્તિના વર્તનનો આપણે નીચેના ત્રણમાંથી કોઈ એક રીતે પ્રતિભાવ આપતા હોઈએ છીએ :

૧. ડરીને (પેસિવ)

૨. મક્કમતાથી (એસર્ટિવ) અથવા

૩. ઉશ્કેરાઈને (એગ્રેસિવ).

મક્કમ બનવાની કોશિશ કરો. મક્કમતા એટલે સામેવાળાને ખરાબ પણ ન લાગે તે રીતે જે સાચું હોય તે ડયા વગર કે ઉશ્કેરાયા વગર કહીં દેવું.

લોકોની એવી માંગણીઓ કે જે તમારે પૂરી ન કરવી હોય તેને 'મક્કમતાથી ના' કહેવાની કોશિશ કરો.

પૂર્ણ આત્મવિશ્વાસવાળી વ્યક્તિ મક્કમતાથી (એસર્ટિવ) જ પ્રતિભાવ આપતી હોય છે.

દિવસના અંતે તમને કેવી લાગણી થઈ તે લખો. આ કાર્ય. જો તમે બરાબર પાર પાડ્યું હોય તો તમારી જાતને તેનું ઈનામ આપો.

૮. તમારા માતા-પિતાનો આભાર માનો

તમારા માતા-પિતાએ તમારા માટે જે પણ સારી વાતો કહેલ હતી તેને યાદ કરો. જો તમારા માતા-પિતા ન હોત તો, તમે આટલા સફળ પણ ન હોત.

માતા-પિતાના તમારા માટેના અભિપ્રાય લખો. જો તમને યાદ ન આવે તો તેમને ફરીથી પૂછો. એમણે તમને ભૂતકાળમાં આપેલા હકારાત્મક અભિપ્રાયોના કારણે તમારામાં અત્યારે આટલો આત્મવિશ્વાસ છે. જે માટે તમારે તેમનો આભાર માનવો જોઈએ.

તમારા માતા-પિતાનો આભાર માનતો એક પત્ર લખો. તમારા જીવનમાં તેઓનો જે હકારાત્મક ફાળો છે તેનો તેમાં ઉલ્લેખ કરો. આ પત્રને રૂબરૂ આપો, ઈ-મેઈલ કરો અથવા પોસ્ટ કરો. જો બની શકે તો રૂબરૂ જઈને તેમને કહો.

૯. માફ કરી દો, ભૂલી જાવ અને મુક્ત બનો

આપણે જ્યારે કોઈ પરિસ્થિતિને વળગી રહીએ છીએ ત્યારે આપણામાં આત્મવિશ્વાસનો અભાવ જન્મે છે. કોઈએ આપણી ટીકા કરી હોય અથવા આપણને નિષ્ફળતા મળેલ હોય ત્યારે આપણા જાગ્રત મનમાં અને અર્ધજાગ્રત મનમાં અભાવ જન્મે છે.

જો આ અભાવવાળો અનુભવ વારંવાર યાદ કરીએ અથવા વાગોળ્યા કરીએ તો આપણો આત્મવિશ્વાસ ઓછો થતો જાય છે.

આ બન્નેને કિસ્સામાં માફ કરી દો અને ત્યાર બાદ તે શબ્દો અથવા ઘટનાને ભૂલી જાવ.

તમારી જાતને તેમજ બીજાને માફી આપવી તેનાથી વધુ સારો ઈલાજ બીજો કોઈ નથી.

૧૦. પ્રેમ પત્ર લખો

તમારા માટે અહિંયા એક મજાની વાત છે. તમે કઈ વ્યક્તિને પ્રેમ કરતા હો તો તેને પત્ર લખવામાં કેવી મજા પડે ? પણ એ વ્યક્તિ તમે જ હો ત્યારે આ લખાણમાં કેવી મજા પડે ?

તમારી જાતને એક પ્રેમ-પત્ર લખો. તમે અત્યાર સુધીમાં જેટલું લખ્યું હોય તેમાં આ લખાણ સૌથી સરસ હોવું જોઈએ.

આ એક મોટો નિબંધ હોય તેવું જરૂરી નથી. બે લીટીઓ પણ ચાલશે.

નીચે પ્રમાણે શરૂઆત કરો :

પ્રિય,

હું તને ખૂબ પ્રેમ કરું છું. હવે પછીથી હું તને પ્રેમ જ મોકલાવીશ.

તમારી જાતને આ પત્રનો ઇ-મેઇલ મોકલો, અથવા તો તેને એક કવરમાં બંધ કરીને તમારા પોતાના નામ-સરનામા ઉપર પોસ્ટ કરો. આ પત્ર જ્યારે તમને મળે ત્યારથી તેને દરરોજ વાંચવાનું ભૂલશો નહિ.

૧૧. 'રીફ્રેમિંગ' ટેક્નિક

રીફ્રેમિંગ એ ભૂતકાળમાં તમારા આત્મવિશ્વાસને ઓછો પાડી દેનાર ઘટના વિશે તમારી લાગણીઓ બદલાવી નાખવાની ટેક્નિક છે.

તમારે ફક્ત આટલું કરવાનું છે :

→ *તમારા શરીરને હળવું કરી નાખો, અને તમારા વિચારોને શાંત કરી દો.*

→ *કોઈ એવી નકારાત્મક ઘટનાને યાદ કરો જેની તમારા ઉપર નકારાત્મક અસર થઈ હોય અને તમારો આત્મવિશ્વાસ ઓછો થઈ ગયો હોય. છે સમયે તમને જે લાગણીઓ થઈ હોય તે બધી યાદ કરી લો.*

→ *હવે તેની પુનઃરચના (રીફ્રેમિંગ) કરો. તે ઘટનાને તમારા મનમાં તાજી કરો પણ તેનું પરિણામ અલગ રીતે જુઓ. જ્યારે તમે તેને અલગ જોતા હો ત્યારે હકારાત્મક લાગણીઓ ઊભી કરો. સતત પ્રૅક્ટિસથી તમારું મન આ બાબતને હકીકત તરીકે સ્વીકારી લેશે.*

૧૨. તમારા શરીર વિશે તમારા વિચારોને બદલો

જે લોકોને તેમનું શરીર ગમતું નથી અથવા તેમને સ્વીકારતા નથી, તેમનામાં આત્મસન્માન અને આત્મવિશ્વાસનો અભાવ રહે છે. આમાંથી બહાર આવવા માટે તમારી જાતને બીજાની સાથે સરખાવો નહિ તે બહુ જરૂરી છે.

તમારા શરીર વિશેનું કયું પાસું તમને નથી ગમતું તે શોધી કાઢો. તમારા શરીરનું કયું અંગ છે જે તમને નથી ગમતું ? ચામડીનો રંગ કે તમારી ઊઠ-બેસની કઈ રીત તમને નથી ગમતી તે બધી બાબતો એક કાગળ ઉપર લખો. સોરી કાગળ બગાડશો નહીં, આ બધું તમારા લૅપટોપમાં અથવા સ્માર્ટ ફોનમાં અથવા આઇ-પેડમાં લખી લો.

તમે જે સ્થિતિને બદલી શકવાના નથી તેના નીચે લાઈન દોરો. તમને જાણીને નવાઈ લાગશે કે આવી બાબતો ઓછી હોય છે. હવે તમારા શરીર વિશેની સારી બાબતો શોધી કાઢો અને દરરોજ આ બાબતો ઉપર તમારું

ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. આનાથી તમારા શરીર વિશેના તમારા વિચારો બદલાઈ જશે.

તમારી જાત વિશે તમે જે બાબતોમાં ફેરફાર કરી શકો તે બધી બાબતો શોધી કાઢો. તે બદલવાની શરૂઆત અત્યારથી કરી દો. યાદ રાખો, બ્રહ્માંડને ગતિ પસંદ છે.

૧૩. 'જીવન-પદ્ધતિ બદલો' ટેક્નિક

> પોલ વ્હાઈટે કહ્યું છે કે, "એક ઝડપી અને શક્તિભરી ચાલ, કોઈ પણ દવા અથવા મનોવૈજ્ઞાનિકોની સલાહ કરતાં વધારે આત્મવિશ્વાસ આપે છે."

નવી શોધ મુજબ ફક્ત ૨૦ મિનિટની ઝડપી ચાલ, (ભલે પછી તે તમારા ૧૦ x ૧૦ના બેડરૂમમાં કરેલ હોય) અન્ય કોઈ પણ ઉપાય કરતા ઝડપથી આત્મવિશ્વાસ વધારશે. અત્યારે તમે જે ગતિથી ચાલો છો તેના કરતા વધુ ઝડપથી ચાલો અને દરરોજ તેની પ્રૅક્ટીસ કરો.

તમારી જીવન પદ્ધતિમાં નાના નાના ફેરફારો કરો. ક્યારેક તમારી ગાડી ઘરે રાખો અને બસ સ્ટોપ સુધી ચાલો. ક્યારેક તમારી ઑફિસના દાદરા ચડો, ક્યારેક થોડા વાસણો ધુઓ (!), ક્યારેક તમારો કબાટ સાફ કરો, થોડી મિનિટ માટે વાંકા વળીને શરીરને ખેંચો, ક્યારેક તમારું વાહન લઈને જવાના બદલે નજીકની કરિયાણાની દુકાને ચાલીને જાવ વગેરે.

તો હવે બસ ચાલો, ચાલો અને ચાલો. આનાથી તમારો આત્મવિશ્વાસ જરૂર વધશે. આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર લોકો ઝડપથી કામ કરે છે અને ઝડપથી ચાલે છે.

શું તમે ક્યારેય મહાત્મા ગાંધી, ઈન્દિરા ગાંધી કે રાજીવ ગાંધીને ચાલતા જોયા છે? તેઓની ચાલમાં જ તેમનો આત્મવિશ્વાસ છલકાતો દેખાતો.

૧૪. કોઈ પણ કામ પહેલા તેની પ્રૅક્ટિસ કરો

તમને સારું અને અતિ સારું વચ્ચેનો તફાવત ખબર છે ? અતિ સારી ઘટનાઓ પ્રૅક્ટિસ કરવાથી શક્ય બને છે. જો તમારા આત્મવિશ્વાસને અતિ સારો બનાવવો હોય તો પ્રૅક્ટિસ કરો.

તમે એવી કોઈ આવનાર ઘટનાને યાદ કરો જેમાં સફળ થવા માટે તમારે આત્મવિશ્વાસની જરૂર પડશે. તમને તે પરિસ્થિતિ જે પ્રમાણે જોઈતી હોય તે પ્રમાણે તેની પ્રૅક્ટિસ કરો.

એ દિવસે તમે સવારમાં ઊઠીને જે વસ્તુ કરવાના હો તેથી લઈને દિવસના અંત સુધીની બધી બાબતોને વિચારી લો. બ્રશ કરવાથી માંડીને બધું આમાં આવી જાય છે. બ્રહ્માંડને જાણ કરી દો કે તે દિવસે તમે કેટલા આત્મવિશ્વાસવાળા બની રહેવા માંગો છો. આ પ્રૅક્ટિસ સાચી હોવી જરૂરી છે.

૧૫. 'સાત' વિચારોને તમારા જીવનમાં અપનાવો

મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે પુરવાર થયેલ આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર વ્યક્તિના સાત વિચારો નીચે આપેલા છે. જો તમારે આત્મવિશ્વાસ વધારવો હોય તો નીચેના સાત માનસિક વિચારો તમારા જીવનમાં અપનાવો :

૧. 'મારી સાથે જે કંઈ પણ ઘટના બને છે તે બધી જ, મને કંઈક શીખવામાં અને મારો વિકાસ કરવામાં સહાયરૂપ હોય છે.'

૨. 'વધુ સારું બનવું મને ગમે છે – બીજાઓ કરતા સારું એમ નહીં, પણ પહેલા હું જે હતો/હતી તે કરતા વધુ સારું બનવું મને ગમે છે.'

૩. 'મારી જાતની હું સારી સંભાળ લઉં છું. હું મારી જાતને પ્રેમ કરું છું.'

૪. 'મને મારામાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ છે. તમામ સમયે છે આત્મવિશ્વાસથી વિચારું છું, તેવી લાગણીઓ અનુભવું છું અને તે પ્રમાણે મારાં કાર્યો કરું છું.'

૫. 'મારી પોતાની જાતનું મૂલ્ય બીજાઓની માન્યતા ઉપર આધારિત નથી.'

૬. 'મારી પોતાની જાતનું મૂલ્ય મારી સફળતા ઉપર આધારિત નથી, તેમજ મારી નિષ્ફળતાઓથી હું મારા મૂલ્યમાં ઘટાડો નથી કરતો/કરતી.'

૭. 'હું જેમ છું તેમજ હું મારી જાતનો સ્વીકાર કરું છું અને બીજા જેમ છે તેમજ તેમનો સ્વીકાર કરું છું. મારા ધોરણ અનુસાર તેઓને બદલવાની કોશિશ હું કરતો/કરતી નથી.'

ઉપરના આ સાત વિચારો જો બરાબર રીતે તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં બેસાડી દેશો તો તે તમારા આત્મવિશ્વાસના સ્તરને ઘણો ઊંચો લઈ જશે. એવાં સ્તરે છે તમે ક્યારેય તેની કલ્પના પણ ન ક**રી હોય.** માટે આજથી જ આની શરૂઆત કરી દો.

૧૬. તમારો આત્મવિશ્વાસ વધે તેવી પ્રવૃત્તિઓ કરો

નીચે થોડી પ્રવૃત્તિઓ આપી છે, તે તમારા આત્મવિશ્વાસને ચોક્કસ વધારી દેશે. તો તેમાંથી અમુક અથવા તો બધી કરો :

→ *ગીત-સંગીત શીખો.*

→ *સ્વબચાવ જેવા કે જ્યુડો, ટેઈકવોન્ડો, કરાટે, આર્ચરી વગેરેના વર્ગમાં જોડાવ.*

→ *લાફિંગ ક્લબમાં અથવા જાહેર વક્તવ્યના વર્ગમાં જોડાવ.*

→ *ડાન્સના કલાસ કરો.*

→ *બંજી-જમ્પિંગ, પેરા-ગ્લાઈડિંગ, સ્કૂબા ડાઈવિંગ, સ્કાય ડાઈવિંગ, રીવર રાફટિંગ કરો અથવા કૂતરા અથવા સિંહ સાથે રમો !*

> ‘તમે શું એમ માનો છો કે અમે મશ્કરી કરીએ છીએ? ના એવું નથી ! મારી વેબસાઇટ ઉપર મારો વીડીયો જુઓ જેમાં હું આફ્રિકાના સફેદ સિંહ સાથે રમી રહ્યો છું.”

- ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા

• મેડિટેશન (ધ્યાન) કરો અથવા તમારા શ્વાસ ઉપર તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

આપણાં જીવનમાં કોઈ પણ વસ્તુ મેળવવા અંગેની ભારતીય સંસ્કૃતિમાં એક સરળ પદ્ધતિ છે - જેમાં આત્મવિશ્વાસનો પણ સમાવેશ થાય છે. આ પદ્ધતિને 'પ્રાણ ધારણા' કહેવામાં આવે છે. તેમાં તમારે શ્વાસોચ્છ્વાસ ઉપર તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું છે.

૧૭. શરીરની ભાષા – બોડી લૅંગ્વેઝને બદલો

સંશોધનથી એવું જાણવા મળ્યું છે કે અન્ય સાથે તમે જે વાતચીત કરો છો તેમાંથી ૭% સંદેશ તમારા શબ્દો દ્વારા જાય છે.

૩૮% તમે કઈ રીતે વાત કરો છો તેનાથી જાય છે એટલે કે તમારી બોલવાની રીત, ઉચ્ચારણોનો પ્રકાર, અવાજનો રણકાર, કયા શબ્દો ઉપર ભાર મૂકો છો, તમારી બોલવાની ગતિ, અવાજની માત્રા, તમારી ભાષાના ઊતાર-ચડાવની રીત અને તમે કઈ રીતે તે વ્યક્ત કરો છો વગેરે.

સૌથી વધુ મહત્ત્વનું - ૫૫% સંદેશ તમારી બોડી લૅંગવેજથી જાય છે -તમારી ઊભા રહેવાની રીત, તમારા શરીરનું સ્થાન, આંખોથી સંપર્ક, ચહેરાનો હાવભાવ, શરીરનું હલનચલન વગેરે.

માટે હવેથી, તમારી શારીરિક ભાષાને આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટે નિયમિત રીતે નીચે મુજબની પ્રૅક્ટિસ કરો :

અરીસાની સામે ઊભા રહો. તમારું માથુ ઊંચુ રાખો, વાંસો સીધો રાખો. ખભા ટકાર રાખો. સીધા રહી તમારી આંખોમાં જુઓ અને આત્મવિશ્વાસનો અનુભવ કરો.

હવે તેનાથી વિરુદ્ધ કરો. તમારા ખભાઓને નીચેની તરફ કરી લો અને તમારું માથુ નીચું કરી જમીન તરફ જુઓ. તમારું કદ નાનું કરી નાખો. પછી તમને કેવી લાગણી થાય છે તેનું નિરીક્ષણ કરો. તમને આત્મવિશ્વાસનો અભાવ જરૂર મહેસૂસ થશે.

તમારી કઈ સ્થિતિમાં તમને મજા આવી ? પહેલામાં ને ? તો હવે શેની રાહ જુઓ છો ? આવી રીતે જ તમે ચાલજો. આ વ્યક્તિત્વને તમારા નવા વ્યક્તિત્વ તરીકે અપનાવી લેજો.

તમારે જો આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર 'દેખાવું' હોય તો અમુક સ્થિતિઓ ટાળો :

→ *તમારા હાથની અદબ વાળવી અથવા તમારા ફરતે તમારા હાથ વીંટાળવા. (જાણે છે તમારા શરીર ઉપર પાટા બાંધ્યા હોય.)*

આમ ઊભું રહેવું એવું બતાવે છે છે તમે કોઈ સાથે વાત કરવા માંગતા નથી અને તમારી સાથે સંપર્ક થઈ શકે તેમ નથી.

→ તમારા હાથ ખિસ્સમાં રાખી વાત કરવી.

→ ટેબલ ઉપર તમારી આંગળીઓથી ટપકારા બોલાવવા અથવા તમારા હાથના પાછળના ભાગથી ટપકારા મારવા.

→ અસ્વસ્થપણે હલનચલન કરવું. શરીર ખંજવાળવું અથવા તમારો હાથ સતત હલાવ્યા કરવો. આ બધું તમારી અંદરની વ્યગ્રતા બતાવે છે.

→ તમારા ચહેરનો અથવા હાથનો વારંવાર સ્પર્શ કરવો. આમ કરવાથી તમે નર્વસ છો એવું લાગે.

→ જ્યારે ઊભા હોઈએ ત્યારે પગની આંટી મારવી. આત્મવિશ્વાસવાળી વ્યક્તિ દૃઢતાથી ઊભી રહે છે અને તેના બંને પગ તેમના ખભાના લેવલમાં સીધા હોય છે.

૧૮. જુદા-જુદા વાહનો ચલાવતાં શીખો

વાહનો ચલાવતા શીખવાથી આત્મવિશ્વાસના સ્તરમાં વધારો થાય છે.

તમને જો સાઈકલ ચલાવતા આવડતું હોય, તો સ્કૂટર ચલાવતા શીખો. તમને જો સ્કૂટર ચલાવતા આવડતું હોય તો ગાડી ચલાવતા શીખો. તમને જો ગાડી ચલાવતા આવડતું હોય તો ઍરોપ્લેન ઉડાડતા શીખો !

શું તમને એમ લાગે છે કે અમે મશ્કરી કરીએ છીએ ? ના નથી કરતા.

"ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા ઉપરની બધી સ્થિતિમાંથી પસાર થયા છે. તેઓ જ્યારે વાંકાનેર અને રાજકોટમાં રહેતા હતા અને શાળામાં ભણતા ત્યારે તેઓ સાયકલ ચલાવતા શીખ્યા. પછી

જ્યારે તેઓ મેડિકલ કૉલેજમાં ભણતા હતા ત્યારે તેઓ સ્કૂટર ચલાવતા શીખ્યા. ડૉક્ટર બનયા બાદ તેઓ ગાડી ચલાવતા શીખ્યા અને હવે વરિષ્ઠ નાગરિક (સિનિયર સિટીઝન) બન્યા બાદ તેઓ ઍરોપ્લેન ઉડાડવાનું શીખી રહ્યા છે - ૬૩ વર્ષની ઉંમરે. તેઓ જ્યારે ઍરોપ્લેન ઉડાડતા હોય ત્યારે તેઓને ખૂબ આત્મવિશ્વાસનો અનુભવ થાય છે. શું તમને એમ નથી લાગતું કે માઇન્ડ પાવર અને આત્મવિશ્વાસના તેઓ એક ઉત્તમ ઉદાહરણ છે?

તમે આ વાત જ માનતા હો તો અમારી વેબસાઇટ ઉપર તેમની પાયલોટની ટ્રેનિંગનો વિડિયો જુઓ."

- દિક્ષીતા મહેતા

૧૯. ફરિયાદ કરવાની સાચી રીત શીખો

"એક વર્ષ પહેલા, હું જાણે એક મોટી ફરિયાદ પેટી હતી. હું મારા જીવનની દરેક બાબત વિશે રીતસર ફરિયાદો કર્યા કરતી. જે લોકોમાં આત્મવિશ્વાસનો આભાવ હોય તેઓ હંમેશા બીજાઓના વાંકે કાઢ્યા કરે છે, કારણ કે તેઓને ખુદની ભૂલોનો સામનો કરવાની હિમ્મત હોતી નથી. મને જ્યારે આ વાતની ખબર પડી ત્યારથી મેં ફરિયાદ કરવાની સારી રીતની પ્રૅક્ટીસ ચાલુ કરી દીધી."

- દીક્ષીતા મહેતા

ફરિયાદ કરવી એ બહુ સારી બાબત છે કારણ કે દરેક વ્યક્તિએ પોતાનો અવાજ તો ઉઠાવવો જોઈએ. પણ તે માટે નીચેના નિયમો પાળવા જોઈએ :

→ તમારી ફરીયાદ એ વ્યક્તિ પાસે કરો કે જેમની પાસે ફરિયાદનું નિવારણ કરવાની સત્તા અને આવડત હોય.

→ તમને શું જોઈએ છે એ બાબતમાં સ્પષ્ટ રહો. તમારા શરમાવાથી અથવા નીચે જોવાથી કોઈ ફાયદો નહિ થાય.

→ શાંત રહો અને તમારી જાતને નિયંત્રણમાં રાખો. મૂર્ખાઓ જેવી ધમકીઓ ન આપો. આપણે અમુક બાબતો બોલી નાંખીએ છીએ છે આ પ્રમાણે છે : "તમે જો આમ નહીં કરો તો પછીથી હું તમને જોઈ લઈશ." અથવા "તો પોલીસ કમિશ્નર મને ઓળખે છે અથવા તો પ્રમુખ મને ઓળખે છે."

→ પણ સાંભળી લો તમારામાં આત્મવિશ્વાસ નહિ હોય તો આ કોઈ તમારી મદદે નહીં આવે. આવી ફાલતુ ધમકીઓ આપી અને તમે તમારી અને બધાની નજરમાંથી ઉતરી જશો.

→ તમને જે જોઈતું હોય છે કોઈની પાસેથી જ્યારે મળી જાય ત્યારે તેમનો આભાર વ્યક્ત કરો. એવું ન કહો કે, "જોયું, આખરે તમારે મારું કામ કરવું પડ્યું ને ?"

૨૦. જીવનને આનંદિત બનાવો

જે લોકોમાં આત્મવિશ્વાસનો અભાવ હોય, અથવા તો વધુ-પડતો આત્મવિશ્વાસ હોય, તેઓ તેમની જાતને ઘણી ગાંભીરતાથી લેતાં હોય છે. આત્મવિશ્વાસ વાળા હોવાનો એક રસ્તો એ છે કે જીવનના હાસ્યજનક પ્રસંગો યાદ કરતા રહો. હસવું અને ટેન્શનમાં રહેવું એ એક જ સમયે શક્ય નથી.

આત્મવિશ્વાસ માટેન સૂત્ર : આત્મવિશ્વાસ = ઓછું ટેન્શન છે.

તમે સારી કાર્ટૂન ફિલ્મ, હાસ્યના કાર્યક્રમ જુઓ અને હાસ્યના કાર્યક્રમમાં ભાગ લેવા જાવ. જે લોકો જોક્સ કહેતા હોય તેવા લોકોની આસપાસ રહો. જ્યારે પણ તમે ઉદાસીનતા અનુભવતા હો ત્યારે તમે હાસ્યવાળી સી.ડી. ચાલુ કરી દો. તમારી આસપાસ હાસ્યનું વાતાવરણ રાખો.

પરંતુ એ બાબતનું ધ્યાન રાખજો કે તમે કોઈને ઉતારી પાડતી મજાક ન કરતાં. આત્મવિશ્વાસવાળા લોકો ઉદાર હોય છે અને તેઓ બીજા ઉપર કટાક્ષ કરતા નથી.

૨૧. સંગીતનો ઉપયોગ કરો

સંગીત મૂડ સારો કરે છે. તમારે જ્યારે હળવાશ અનુભવવી હોય ત્યારે ધીમું સંગીત સાંભળો. તમને જો પ્રેરણા જોઈતી હોય તો પ્રોત્સાહનવાળા ગીતો સાંભળો. જ્યારે આત્મવિશ્વાસ વધારવો હોય ત્યારે તમને ઉત્તેજિત કરે તેવું, શક્તિ આપે અને તમને ઉત્સાહિત બનાવે તેવું સંગીત સાંભળો. એટલે જ તો સંગીતને મન અને આત્માનો ખોરાક કહ્યો છે.

એક એવું ગીત પસંદ કરો જેને તમે તમારા '**આત્મવિશ્વાસનું ગીત**' -'**કૉન્ફિડન્સ સૉંગ**' કહી શકો. આ ગીત હકારાત્મક અને તમને ઉત્સાહ આપનાર હોવું જોઈએ. આ ગીત તમે ઈચ્છો ત્યારે સાંભળી શકો તેવું હોવું જોઈએ.

> *"હું જ્યારે કૉલેજમાં આભ્યાસ કરતો હતો ત્યારે "ઈમ્તીહાન" ફિલ્મનું એક ગીત **"રુક જાના નહીં તું કહીં હાર કે"** થી મને પ્રેરણા અને પ્રોત્સાહન મળતા. આ મારુ **'આત્મવિશ્વાસનું ગીત'** હતું અને હજુ પણ એ જ છે."*
>
> **- ડૉ જિતેન્દ્ર અઢિયા**

૨૩. લોકોની નજર સામે નજર મેળવો

જે લોકો સામેની વ્યક્તિ સામે નજર મેળવવાનું ટાળતા હોય તેઓમાં ઓછો આત્મવિશ્વાસ હોય છે. તમે આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર છો તેવું બીજાને બતાવવું હોય તો તે માટેનો ઉત્તમ માર્ગ એ છે તેઓની નજર સામે નજર મેળવતા રહો.

જ્યારે પણ તમે કોઈ વ્યક્તિની આંખમાં જુઓ ત્યારે તમે તેના ચહેરાનું નિરીક્ષણ કરો. તેમની આંખોનો રંગ, ચહેરાનું તેજ અને તેની નિર્દોષતા વગેરે કેવા છે તેનો અનુભવ કરો.

૨૪. પ્રશંસાનો સ્વીકાર કરો

જ્યારે પણ લોકો તમને એમ કહે કે તમે સુંદર દેખાવ છો અથવા તો તમે સરસ કપડાં પહેર્યા છે, અથવા તો તમારું વજન ઘટી ગયું છે. ત્યારે તમે તેને હસી કાઢવાના બદલે પ્રશંસાનો સહર્ષ સ્વીકાર કરો અને તમારા મનને કહો કે,

"વાહ! આ વ્યક્તિએ માંરામાં કંઈક સારું શોધી કાઢ્યું છે" અને તેમનો આભાર માનો.

ત્યાર બાદ આ પ્રશંસાને તમારા રોમેરોમમાં ઊતારી દો.

આપણે અભિમાનથી એટલા કરીએ છીએ કે આપણે આપણી પ્રશંસાઓના માર્ગો જ બંધ કરી દઈએ છીએ. એવા વિચારથી કે આ પ્રશંસા આપણને અભિમાની બનાવી દેશે. આવું કરશો નહીં. તમારી જાતને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે પ્રશંસાઓનો સહર્ષ સ્વીકાર કરો.

૨૫. તમારી નિષ્ફળતાઓને તમારો શિક્ષક બનાવો

નિષ્ફળતા તમારા આત્મવિશ્વાસમાં વધારો કરી શકે છે જો તે માટે તેના તરફનો તમારો દૃષ્ટિકોણ અલગ હોય તો.

'તમારે જો પાણી ઉપર ચાલવું હોય તો તમારે હોડીમાંથી બહાર આવવું જોઈએ,' જોન ઓટબર્ગ દ્વારા લખાયેલ આ એક સરસ પુસ્તક છે. આ પુસ્તકમાં તેમણે માટીકામ કરતા વિદ્યાર્થીઓ વિશે એક ઉપયોગી અભ્યાસ રજૂ કરેલ છે.

આ અભ્યાસમાં માટીકામના વિદ્યાર્થીઓને બે સમૂહમાં વહેંચી દેવામાં આવ્યા હતા. પ્રથમ સમૂહને સંપૂર્ણપણે બરાબર હોય તેવો ઘડો બનાવવા માટે કહેવામાં આવ્યું અને આ માટે તેઓને ફક્ત એક તક આપવામાં આવેલ હતી.

બીજા સમૂહને પણ સંપૂર્ણપણે બરાબર હોય તેવો ઘડો બનાવવા માટે કહેવામાં આવેલ હતું અને તેઓને જેટલી જોઈએ તેટલી તકો આપવામાં આવેલ હતી.

આનું પરિણામ શું આવ્યું એ તમને ખબર છે ?

જી હા, તમે તો બહુ બુદ્ધિશાળી છો !

બીજા સમૂહે ઉત્તમ ઘડો બનાવ્યો. આવું કેમ બન્યુ, તે તમે જાણો છો ?

આનું કારણ એ હતું કે પ્રથમ પ્રયત્ને જ શ્રેષ્ઠ વસ્તુ બનાવવા માટે તેઓ ઉપર કોઈ બંધન મૂકવામાં આવેલ ન હતું. તેમને પોતાની

નિષ્ફળતાઓ/ભૂલોમાંથી શીખવા માટેની તક આપવામાં આવેલ હતી. જેથી તેઓએ પ્રારંભિક નિષ્ફળતામાંથી શીખીને શ્રેષ્ઠ ઘડા બનાવ્યા.

તમે એવું વિચારતા હો કે સફળ થવા માટે પ્રથમ પ્રયત્ને જ દરેક બાબત સંપૂર્ણ બનવી જોઈએ. તો તમારે આવું વિચારવાની જરૂર નથી.

નિષ્ફળતાને તમે તમારા ઉપર હાવી થવા ન દો તો નિષ્ફળતા લાભદાયક બની તમને ઘણું શીખવી જશે.

તમારી કેટલીક નિષ્ફળતાઓ વિશે વિચાર કરો અને એવી પ્રતિજ્ઞા લો કે,

"આવી ભૂલ હું ફરીથી કરીશ નહિ."

નિષ્ફળતાઓને કારણે 'શું ન કરવું' તે તમે શીખી શકશો.

આથી તમારા આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થશે.

“જો તમારામાં આત્મવિશ્વાસ નથી તો જીવનનો સંગ્રામ તમે શરૂઆતથી જ હારી જાવ છો

અને જો તમારામાં આત્મવિશ્વાસ છે તો શરૂઆત કરતાં પહેલા જ તમે તે જીતી જાવ છે.”

- માર્કસ સીસેરો

૨૧

આત્મવિશ્વાસને વધારવાની બે ઝડપી ટેક્નિક્સ

આ માટે તમારું થોડી મહેનત કરવી પડશે. બે જાતના બોર્ડ બનાવવા પડશે. એક છે **'એબિલીટી અને ટૅલેન્ટ બોર્ડ'** અને બીજું છે **'એચિવમેન્ટ બોર્ડ.'**

૧. આવડત અને વિશિષ્ટ શક્તિઓ - એબિલિટી અને ટૅલેન્ટ બોર્ડ

આવડત અને વિશિષ્ટ શક્તિઓ વચ્ચે ફેર છે. આવડત એવી વસ્તુ છે કે જે તાલીમથી વિકસાવી શકાય છે. જ્યારે વિશિષ્ટ શક્તિ તમારો એક કુદરતી ગુણ છે, જે સામાન્ય લોકોમાં હોય તે કરતાં વધુ છે.

તમારી જાતને તપાસો અને નીચેની બાબતો વિચારો.

તમારામાં શું શું આવડતો છે. તમારામાં કઈ કઈ કુશળતાઓ છે. તમને કઈ બાબતોની તાલીમ આપવામાં આવેલ છે. તમારામાં એવો કયો ગુણ છે કે જે બધા માટે ઉપયોગી બની શકે. તમને શું કરવું બહુ ગમે છે.

હવે તમારામાં કઈ વિશિષ્ટ શક્તિઓ (ટૅલેન્ટ) છે તે શોધી કાઢો. કયો ગુણ તમને સ્વાભાવિક રીતે પ્રાપ્ત થયો છે ? શું જાહેરમાં બોલવું એ પણ તમને સ્વાભાવિક રીતે મળેલ છે ? શું ચિત્રકામ એ તમારી કુદરતી વિશિષ્ટ શક્તિ છે ? તમે વિવેકી છો ? તમે ગંભીર છો ? તમે મનન કરઆર અને ચિંતનશીલ છે? આ બધી વિશિષ્ટ શક્તિ અથવા ગુણ છે જે તમને કુદરત તરફથી આપવામાં આવ્યા છે. તમે તે સાથે જ જન્મ્યા છો.







My Ability & Talent Board

-Dixita Mehta



Great Relations with
Family & Friends









આ બંને બોર્ડ અમારી વેબસાઈટ ઉપર છે. એ ઉપરાંત તેનું બ્લૅન્ક ટૅમ્પ્લેટ મૂકેલ છે. તમે આ બધું ફ્રી ડાઉનલોડ કરી શકો છો.

હવે એક ચાર્ટ પેપર લો અને તમારી આવડતો અને વિશિષ્ટ શક્તિઓને ચિત્રરૂપે એમાં ચોંટાડો. દરેક ચિત્રને નામ આપો. તેનું બોર્ડ બનાવો. તમારી આ આવડતો અને વિશિષ્ટ શક્તિઓના બોર્ડને એવી જગ્યાએ લગાવો જ્યાં તમે તેને સરળતાથી અને વારંવાર જોઈ શકો.

પાના નં. ૯૪ ઉપર આવડતો અને વિશિષ્ટ શક્તિઓના બોર્ડનો નમૂનો મૂકેલ છે. એનો અભ્યાસ કરો. જે તમારી સરળતા ખાતર છે.

જ્યારે તમે આ બોર્ડને જોશો ત્યારે તમારો આત્મવિશ્વાસ તરત વધી જશે. કારણ કે ત્યારે તમને ખ્યાલ આવશે કે તમારી પાસે કેટલી બધી આવડતો અને વિશિષ્ટ શક્તિઓ છે.

૨. સિદ્ધિઓનું - એચિવમેન્ટ બોર્ડ

તમે એક હોશિયાર વ્યક્તિ છો. તમારા ભૂતકાળમાં નજર નાખશો તો તમારી આવડતો અને વિશિષ્ટ શક્તિઓથી ભૂતકાળમાં તમારી ઘણી સફળતાઓ જોવામાં આવશે. આ બધી સફળતાઓને યાદ કરો અને તેની યાદી બનાવો. દા. ત., તમે કોઈ જોક બોલ્યા હો અને તે લોકોને ખૂબ ગમી હોય. એવો કોઈ સમય જ્યારે તમારી હેઠળ બધું વ્યવસ્થિત ચાલતું હોય. તમે કહેલો એક કરૂણ પ્રસંગ જે સાંભળી લોકો ખૂબ રડી પડ્યા હોય.... વગેરે.... વગેરે...

પાના નં. ૯૫ ઉપર સિદ્ધિઓનું બોર્ડ નામના તરીક મૂકેલ છે. એનો ઝીણવટપૂર્વક અભ્યાસ કરો.

આ ચાર્ટ પેપરમાં તમારી બધી સિદ્ધિઓના ચિત્રો મૂકો અને દરેકને નામ આપો. આ એચિવમેન્ટ બોડ એવી જગ્યાએ લગાવો જ્યાં તમે તેને સરળતાથી અને વારંવાર જોઈ શકો. તમે જ્યારે આ બોર્ડ જોશો ત્યારે તમારો આત્મવિશ્વાસ એકાએક વધી જશે. કારણ કે ત્યારે તમને ખાતરી થશે કે અત્યાર સુધી તમારા જીવનમાં તમે ઘણી બધી સિદ્ધિઓ મેળવી છે.

દરેક વખતે આ બોર્ડ જોઈ તમારી જાતને શાબાશી આપો

૨૨

તંદુરસ્ત જીવનશૈલી દ્વારા આત્મવિશ્વાસ

આવી જીવનશૈલી અપનાવવાથી તમારો આત્મવિશ્વાસ વધશે.

૧. નિયમિત સૂર્ય નમસ્કાર કરો

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટે આ એક ગજબની ટેક્નિક છે. સૂર્ય નમસ્કાર શીખો અને દરરોજ સવારે નિયમિત કરો. આનાથી તમારા શરીરમાં શક્તિનો સ્રોત વધી જશે. જે તમને દિવસભર સ્ફૂર્તિમાં રાખશે. યોગનું વિજ્ઞાન કહે છે કે તમે સૂર્યને નમસ્કાર કરી તમારા જીવનમાં આજના નવા દિવસ બદલ સૂર્યનો આભાર માનો છો. શરૂઆતમાં થોડા સૂર્ય નમસ્કાર કરો અને પછી તેની સંખ્યા વધારો.

૨. ચિંતા કરવાનું બંધ કરો

'ચિંતાવાળું જીવન', આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર લોકોની ડિક્ષનરીમાં સ્થાન નથી પામતું. ચિંતા તમારા જીવનમાં અનિંદ્રા, સ્નાયુઓનું દબાણ, આંતરડાની સમસ્યાઓ, માથાનો દુખાવો, ખોટી ભોજન ટેવો, મદ્યપાન અને તમાકુનું સેવન, નશીલી દવાઓનું સેવન અને આવી ઘણી શારીરિક અને માનસિક ઉપાધિઓને નોંતરે છે. જે તમારો આત્મવિશ્વાસ ઘટાડે છે. માટે ચિંતા બંધ કરી દો.

૩. રાત્રે મીઠી નીંદર માણો

ઓહો! તમને કદાચ કયારેય ખબર ન હતી કે આત્મવિશ્વાસ વધારવો આટલો સહેલો હશે. તમારે એક વસ્તુ કરવાની છે. રોજ ઓછામાં ઓછી આઠ કલાકની નીંદર કરવાની છે. તમે જ્યારે જાગશો ત્યારે તમે સ્ફૂર્તિનો અનુભવ કરશો અને તમારા જીવનના કેટલાય પડકારો ઝીલવા તૈયાર રહેશો. તમારા કામમાં કે અભ્યાસમાં તમારું ધ્યાન (કૉન્સનટ્રેશન) પણ વધી જશે તથા તમારા મિત્રો અને પરિવાર સાથે જીવનનો આનંદ માણી શકશો.

૪. રોજ નવા નવા પડકારો ઝીલો

આપણા જીવનમાં નવા નવા પડકારો આવતા જ હોય છે. તમે આમાંથી તમારી પસંદગીના પડકારોને ઉપાડી તેમનો સામનો કરો. ધીમે ધીમે તમે ઝીલેલા પડકારોની સંખ્યા અને કદ વધારતા જાઓ. આમ કરવાથી ધીમે ધીમે તમારો આત્મવિશ્વાસ વધશે.

પ. યોગ્ય ખોરાક લો

દરેક વ્યક્તિ જાણે છે કે વજન ઘટાડવા માટે અને સ્વસ્થ રહેવા માટે કસરત કરવી અને યોગ્ય (સાત્વિક) ખોરાક લેવો જરૂરી છે. પણ આપણામાંથી કેટલા લોકો આવું કરે છે ? આપણે ભાગ્યે જ આવુ કરીએ છીએ. સંશોધનથી એ પણ જાણવામાં આવ્યું છે કે અમુક ખોરાક લેવાથી તમારા આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થાય છે.

આ બાબતની વાત પછીના પ્રકરણમાં કરેલ છે.

૨૩

તમારા બાળકને આત્મવિશ્વાસ કેવી રીતે આપશો

આત્મવિશ્વાસ મોટા ભાગે બાળપણ દરમિયાન વિકસે છે. તેથી જો તમે ઇચ્છતા હો કે તમારા બાળકમાં આત્મવિશ્વાસ જીવનભર ટકી રહે તો તેનું જોઈ વિચારીને સિંચન કરો. ૨૧મી સદીના માતા-પિતા માટે આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર છતાં વિનયવાળા બાળકનો ઉછેર કરવો એ એક પડકારજનક કામ છે.

ચાલો આપણે જોઈએ કે આ પડકારજનક કાર્યને આપણે એકદમ સરળ અને રસદાયક કેવી રીતે બનાવી શકીએ.

૧. તમે પોતે એક ઉદાહરણ બની જાવ

બાળકને જો કંઇ શીખવવું હોય તો તેનો ઉત્તમ રસ્તો છે કે તમે પોતે એ બાબતનું ઉદાહરણ બની જાવ. માતા-પિતા દ્વારા થતી એક ભૂલ એ છે કે તેઓ બાળકોને સતત 'કહેતા' હોય છે કે, કેવી રીતે કોઈ કામ કરવું. પણ તેનું 'આચરણ' પોતાના જીવનમાં નથી કરતા દા.ત. તેઓ બાળકને વાંચવા બેસવાનું ટોક-ટોક કરે છે પણ પોતે ક્યારેય કંઇ વાંચતા નથી.

જો તમે ઇચ્છતા હો કે તમારું બાળક પૂરતા આત્મવિશ્વાસ બને તો તમે પોતે આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર બની જાવ. આ એક પ્રથમ અને સૌથી અગત્યનું પગલું છે.

તમે જ જો ભય, દોષભર્યું, જુઠ્ઠું અને ઓછા આત્મવિશ્વાસવાળું વર્તન બાળક સામે કરશો તો તેઓ તેવું જ શીખવાના છે. તમારા

બાળકમાં જો તમારે ફેરફાર લાવવો હોય તો તમે ખુદ એક ઉદાહરણ બની જાવ.

૨. તમારા બાળકના પ્રયત્નોને પ્રોત્સાહન આપો

તમારા બાળકે જે ધાર્યું હોય તે પ્રમાણે તેને પરીક્ષા, ઈન્ટર્વ્યુ અથવા ખેલકૂદમાં સફળતા ન મળી હોય તો તેની નિષ્ફળતાને ધ્યાનમાં લેવાને બદલે તેના દ્વારા થયેલ પ્રયત્નોના વખાણ કરો એને તેને પ્રોત્સાહિત કરો. આ ઉપરાંત તે ભવિષ્યમાં કેવી રીતે સફળતા મેળવી શકે તેનું માર્ગદર્શન આપો.

૩. તમારા બાળકના મિત્રો ઉપર નજર રાખો

બાળકનો મિત્રો તેમના જીવનમાં એક મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે બાળપણમાં આપણે મિત્ર બનાવવામાં ઘણી વખત ભૂલો કરતાં હોઈએ છીએ આ છતાં તમે તમારા બાળકના મિત્રોની પસંદગી નથી કરી શકતા. પણ તમારું બાળક ઉચ્ચ મૂલ્યો અને ઉચ્ચ ચારિત્ર્ય ધરાવતાં અને આત્મવિશ્વાસવાળા મિત્રો સાથે રહે તેની તમારે કાળજી રાખવી જોઈએ.

આ માટે એક ઉપાય છે.તમે તમારું ઘર એક એવું સ્થળ બનાવી દો જ્યાં કિશોરવયનું બાળક તેના મિત્રો સાથે સમય પસાર કરવાનું પસંદ કરે. આનાથી તમારી નજર તમારા બાળક અને તેના મિત્રો ઉપર રહેશે. તમે તેના જીવનમાં વધારે-પડતી દખલ પણ ન કરો. તમારા બાળકને એવું શીખવો કે મિત્રતા એ પ્રામાણિકતા, માન-સન્માન અને સરખા વિષયમાં રસ ધરાવતાં ગુણો ઉપર જ ટકે છે.

૪. તમારા બાળકને વધુ જવાબદારીઓ લેતા શીખવો

તમને તમારા બાળકમાં વિશ્વાસ છે એવું દર્શાવીને તેમના આત્મવિશ્વાસને વધારી શકે છે. તમારા પુત્ર કે પુત્રીને વધુ જવાબદારીઓ સોંપીને તમે તેના વિશ્વાસમાં વધારો કરી શકો છો.

અઠવાડિયે ઘરકામ કરવું, નાની-નાની ચીજવસ્તુઓ ખરીદી લાવવી, નાના ભાઇ-બહેનને સ્કૂલેથી લઇ આવવા, જેવી ઘણી બધી નાની નાની જવાબદારીઓ તેમને સોંપીને તેમના આત્મવિશ્વાસમાં વધારો કરો.

સ્વૈચ્છિક કામોમાં ભાગ લેવાથી તેમના આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થશે.બીજા લોકોને મદદરૂપ થવાથી ટીમ સાથે કામ કરવાથી તેમની અંદર આત્મગૌરવનું સિંચન થશે. આવા કામોમાં તેઓ જોડાય તેમાટે તેઓને પ્રોત્સાહિત કરો.

૫. તમારા બાળકને સાહસમાં પ્રોત્સાહન આપતા રહો

તમારા બાળકને હંમેશા એવું પ્રોત્સાહન આપો કે તેમના મિત્રો હંમેશા આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર અને હિંમતવાળા હોવા જોઈએ તેમને તેમના મિત્રોની જેમ તરવામાં, ઘોડો દોડાવવામાં, ટ્રેકિંગમાં અને રીવર રાફ્ટિંગ જેવી પ્રવૃત્તિઓમાં આગળ વધવા પ્રોત્સાહન આપો. તેમને જોખમ અને ભયનું કારણ આપીને ડરાવો નહિ.

તમારા ઘરમાં આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર બાળકનું કાળજીપૂર્વક સિંચન કરવા માટે આ પાંચ રસ્તાઓ છે.

દરેક માતા-પિતા બાળ ઉછેરમાં કંઇક તો ભૂલ કરે છે અને દરેક બાળક તે ભૂલના ખોટા અર્થ કાઢી લે છે.

આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસ જુદી જુદી જગ્યાએથી આવે છે. એવું જરૂરી નથી કે ઘરમાંથી જ આવે. તમારા બાળકમાં આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસ વધારવાની રીત ઉપર ધ્યાન આપો અને તેમની ભૂલોને ભૂલી જાવ.

"જેમ જેમ તમને તમારી જાત માટે
સારો અભિપ્રાય બંધાતો જશે
તેમ તેમ તમારી દેખાડો કરવાની
લાગણી ઓછી થતી જશે."

- રૉબર્ટ હેન્ડ

૨૪

આત્મવિશ્વાસ અને વ્યવસાય

આપણા વ્યવસાયમાં સફળ સાબિત થવાથી આપણામાં આત્મવિશ્વાસ આવે છે. સૌપ્રથમ આપણે એ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે આપણું આત્મવિશ્વાસનું સ્તર ભલે ગમે તે હોય પણ યોગ્ય વ્યવસાયની પસંદગી કરવી જોઈએ. આપણા માટે યોગ્ય વ્યવસાય એટલે કે જે કામ કરવામાં આપણને આનંદ આવે અને જેને અનુસરવા માટેની આપણામાં કાબેલિયત હોય.

કોઈ પણ વ્યવસાયમાં સફળ થવા માટે બે પાયાની શરતો જરૂરી છે.

(૧) વધુ કામ કરો

(૨) સારું કામ કરો.

આ બંને શરતોનું પાલન તો જ શક્ય બને જો આપણે આપણો મનગમતો વ્યવસાય કરતાં હોઈએ અને જેના માટે આપણામાં ખૂબ જ કુનેહ, સૂઝ, પ્રતિભા અને વિવેકબુદ્ધિ હોય. આના કારણે આવતી દરેક સફળતા આપણામાં આત્મવિશ્વાસનો વધારો કરશે. દા.ત., અમને લખવું અને લોકોને તાલીમ આપવી ખૂબ ગમે છે અને અમારામાં આ બંને માટે આવડત પણ છે. આથી અમે લેખક તરીકે અને ટ્રેનર તરીકે સફળ છીએ. કારણ કે અમે ક્યારેય આ કામ કરતાં થાકતાં નથી. ઘણીવાર તો અમે એ પણ ભૂલી જઈએ છીએ કે કામમાં કેટલો બધો સમય વીતી ગયો.

તો... એ ખૂબ જ જરૂરી છે કે આપણે પહેલેથી જ યોગ્ય વ્યવસાય પસંદ કરીએ. તમે તમારો વ્યવસાય નક્કી કરો તે પહેલાં તમારી જાતને

એટલું જરૂર પૂછો કે આ કામ કરવા તમે ઉત્સુક છો ? અને તમારામાં આ કામ કરવા માટેની વિશિષ્ટ યોગ્યતાઓ છે ને ? જો જવાબ 'હા' હોય તો શરૂ કરી દો.

અમારા અવલોકન પ્રમાણે ૯0% લોકો ના ગમતો વ્યવસાય પસંદ કરી તેમાં કામ કરી રહ્યાં હોય છે. એવો વ્યવસાય કે જેમાં એમને આંનદ નથી

આવતો કે તે માટેની જરૂરી આવડત કે યોગ્યતાઓ પણ તેમનામાં નથી. આના કારણે એ લોકોને વારંવાર નિષ્ફળતાઓનો સામનો કરવો પડે છે, જેના લીધે તેમનો આત્મવિશ્વાસ ઘટ્યાં કરે છે.

ભારતના યુવાનોમાં સાહસિકતાનો ગુણ ઉત્પન્ન કરવા અને તેઓને સારા ઉધોગપતિ બનાવવા એ એક પડકારજનક કાર્ય છે.

‘ યુવક બિરાદરી ’ સંસ્થાનું અભિયાન છે કે ભારતમાં આવા યુવાનો તૈયાર થાય. ‘ઉડાન’ નામની યોજનાથી આ કાર્યને આગળ વધારવામાં આવે છે.

હાલ ગુજરાત યુવક બિરાદરીના ચેરમેન ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા છે.

ભારત યુવક બિરાદરીના પ્રમુખ શ્રી અભિષેક બચ્ચન છે.

૨૫

આત્મવિશ્વાસને કઈ રીતે રજૂ કરશો

આત્મવિશ્વાસને તમારા દેખાવથી, ઊઠવા-બેસવાની રીતથી, તમારી ચેષ્ટાઓથી, તમારી અવાજની તીવ્રતા અને રીતથી, તમારી કપડાં પહેરવાની પદ્ધતિથી, આંખ મિલાવવાની રીતથી, તમે જેવા નિર્ણયો લો છો તેનાથી અને તમારી દૃઢ ચાલથી રજૂ કરી શકાય છે.

તમે આગળ વાંચો તે પહેલા ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી શ્રી નરેન્દ્ર મોદીને ધ્યાનમાં લો. આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર હોવાના તેઓ એક શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ છે. હજુ તમે આગળ વાંચો તે પહેલા શ્રી નરેન્દ્ર મોદીના ભાષણોના વિડીયો જોઈ લો. તો તમને આગળ લખેલ વાત સ્પષ્ટ સમજાઇ જશે.

૧. આ પુસ્તકના મુખપૃષ્ઠ.ઉપર આપેલા શ્રી નરેન્દ્ર મોદીની તસ્વીર જુઓ. શું તેઓ આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર દેખાય છે ?

૨. શ્રી નરેન્દ્ર મોદી જ્યારે લોકો વચ્ચે હોય છે ત્યારે તેઓની ઉભા રહેવાની અને બેસવાની રીત જુઓ. શું તેઓની આ રીત આત્મવિશ્વાસ ભરપૂર લાગે છે ?

૩. નરેન્દ્ર મોદીની ભાષણ આપતા યુ-ટ્યૂબ પર કે ટી.વી. ન્યૂઝમાં જુઓ. ભાષણ આપતી વખતે તેમના હાથનું હલનચલન આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર હોય છે. તેની નોંધ કરો.

૪. શ્રી નરેન્દ્ર મોદીનો અવાજ કેવો છે ? શું તેમના અવાજથી તેઓ આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર હોય તેવું લાગે છે ?

૫. જ્યારે નરેન્દ્ર મોદી લોકો સાથે વાત કરતા હોય છે ત્યારે તેમનું નિરીક્ષણ કરો તેઓ સામેની વ્યક્તિની આંખમાં જોઇને જ વાત કરે છે.

૬. શ્રી નરેન્દ્ર મોદીએ લીધેલા અમુક નિર્ણયોને યાદ કરો. તમને એવું નથી લાગતું કે આ બધા નિર્ણયો તેમના આત્મવિશ્વાસનું પરિણામ છે ?

૭. એક વાત દીવા જેવી ચોખ્ખી છે કે ગુજરાત રાજ્યનો વિકાસ શ્રી નરેન્દ્ર મોદીના માર્ગદર્શન હેઠળ થયો છે. તમને નથી લાગતું કે ગુજરાતનો વિકાસ તેમને હિમંતભર્યા પગલાં અને આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર હોવાનું પરિણામ છે ?

આત્મવિશ્વાસને તમારાથી શક્ય હોય એટલી રીતે રજૂ કરો. જેમ કે તમારો દેખાવ, તમારી ઉઠવા-બેસવાની રીત, તમારો અવાજ, તમારા કપડાં, તમારા નિર્ણયો અને તમે લીધેલા પગલાઓ.

આ બધું શીખવા શ્રી નરેન્દ્ર મોદીના ભાષણો વારંવાર જુઓ અને સાંભળો.

૨૬

આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટેના છેલ્લા સંશોધનો

અમે જ્યારે આત્મવિશ્વાસ વિષેની માહિતી ભેગી કરી રહ્યા હતા ત્યારે અમને આ ક્ષેત્રમાં થયેલા અમુક રસદાયક સંશોધનો મળી આવ્યા છે. આ પ્રકરણમાં અમે તેમાંથી કેટલીક માહિતી આપી છે.

૧. ઝડપથી દોડો – રન ફાસ્ટ

યુનિવર્સિટી ઓફ એસેક્સના મનોવૈજ્ઞાનિકોએ એવું શોધી કાઢ્યું છે કે જો તમે 30 સેકન્ડ ખૂબ ઝડપથી દોડો તો તમારો મૂડ આગળની ૯0 મિનિટ સુધી સુધરી જાય છે. આ કઈ રીતે બને ? આ 30 સેકેન્ડની દોડ દરમિયાન આપણો મુડ સારો કરનાર હાર્મોન્સ નોરએપીનેફ્રીનના સ્રાવમાં સાત ગણો અને સીરોટોનીનના સ્રાવમાં બે ગણો વધારો થાય છે. આ બંને હાર્મોન આત્મવિશ્વાસ માટે જરૂરી છે. આવું સંશોધન ડો.ડોમિનીક મીકલરેટે કર્યું છે.

૨. કેળાની છાલ અને આત્મવિશ્વાસ.

તાઈવાનની ચૂંગ શાન મેડિકલ યુનિવર્સિટીના સંશોધકો એવું કહે છે કેળાની છાલમાં એવા તત્ત્વો છે જે આનંદપ્રદ હોર્મોન સીરોટોનીનનો આપણા મગજમાં વધારો કરે છે આત્મવિશ્વાસમાં વધારો કરવા માટે તેઓ એમ કહે છે કે કેળાની છાલને પાણીમાં ઉકાળો અને તે પાણીનું સેવન કરો. અમે આ પ્રયોગ કર્યો છે.

કેળાની છાલને પંદર મિનિટ માટે પાણીમાં ઉકાળી અને તે પાણી ઠંડુ થયા પછી પીધું. તેનો સ્વાદ કેળા જેવો અને કેનોમાઈલ્ડ ચા જેવો લાગે છે. મજા આવી ગઈ.

૩. સમયપત્રક બનાવો

'મારું આજનું સમયપત્રક ' નામનું એક હેડિંગ મૂકી તેની નીચે આખા દિવસ દરમિયાન શું કરવા માગો છો તે રોજ સવારે લખો. દિવસના અંતે હકીકતમાં તમે શું કર્યું તેને 'મારી આજની હકીકત' નામના હેડિંગ નીચે લખો. હવે આ બંનેની સરખામણી કરો.

ડો. ડેવિલ ડેલ્વિન અને મનોચિકિત્સક ક્રિસ્ટીન વેબર કહે છે કે આમ કરવાથી તમને એ ખબર પડશે કે તમે તમારા જીવનના ક્યા કાર્યોમાં વધારે-પડતો ભાર આપો છો અને ક્યા કાર્યમાં નથી આપતા. આપું કરવાથી તમારા વિચારો અને તમારા કાર્યોને એક નવી જ દિશા મળશે.

તમે જ્યારે તણાવમાં હો ત્યારે તમારા આત્મવિશ્વાસનું સ્તર નીચે હોય છે. તેથી આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરી મનની શાંતિ અનુભવશો.

૪. ઝડપથી વાંચવાથી આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થાય છે.

પ્રિન્સટ્ન યુનિવર્સિટી, યુ.એસ.એ.ના મનોવિજ્ઞાનના પ્રો.એમીલી પ્રોનીન કહે છે કે જેટલું ઝડપથી વિચારશો અને જેટલું ઝડપથી વાંચશો તેટલો તમને આનંદનો અનુભવ થશે.

તેમણે લોકોને જ્યારે સામાન્ય ઝડપથી વાંચતા હોય એના કરતા બમણી ઝડપે વાંચવાનું કહ્યું ત્યારે લોકોને વધારે ખુશી, શક્તિ અને આનંદનો અનુભવ થયો. કારણ કે તમે જ્યારે ઉત્તેજિત હો અથવા

પ્રેરણાસભર હો ત્યારે તમારું મગજ જેવી રીતે કામ કરે છે તેવી જ રીતે ઝડપથી વાંચવાથી પણ કામ કરે છે.

૫. ફૂલોનો ઉપયોગ કરો

હાવર્ડ યુનિવર્સિટી, યુ.એસ.એ.ના.ડો.નાન્સી એટકોફ એમ કહે છે કે સવારના પહોરમાં તાજા ફૂલોને જોયા પછી ઘણા કલાકો સુધી લોકોનો મૂડ સારો રહે છે. પણ ફૂલોને ફળની બાજુમાં અથવા શાકભાજીની બાજુમાં ન રાખો. ફળો અને શાકભાજીમાંથી એથીલિન નામનો વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે જે ફૂલને ઝડપથી કરમાવી દે છે. આવું કોલીન સ્મિથનું કહેવું છે, જે પ્લાન્ટસ ફોર પીપલ, હોલેન્ડની સંસ્થામાં કામ કરે છે.

૬. આત્મવિશ્વાસ અને રોડિયોલા વનસ્પતિ

ગોથેનબર્ગના સ્વિડીશ હર્બલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટમાં બે અઠવાડિયા સુધી થયેલા એક પ્રયોગમાં રોડિયોલા નામની રશિયન વનસ્પતિ ડિપ્રેશનના દર્દીઓને આપવામાં આવી હતી. જેનાથી આ દર્દીઓને મૂડ સારો થઇ ગયો હતો અને તેમનો આત્મવિશ્વાસ પણ વધી ગયો હતો.

રોડિયોલાથી ન્યુરોટ્રાન્સમીટર ડોપામાઇનનું સ્તર વધી જાય છે. ડોપામાઇન પ્રોત્સાહન, સતર્કતા અને આત્મવિશ્વાસમાં વધારો કરનારો હોર્મોન છે. કિર્ચીનનું એમ પણ કહેવું છે કે આનાથી 30 મિનિટમાં જ મૂડ સારો થઇ જાય છે.

૭. તમારા તણાવને શ્વાસ દ્વારા બહાર કાઢો

‘ધી માઈન્ડ બોડી બાઈબલ’ પુસ્તકના લેખક ડો. માર્ક એટકીન્સનનું કહેવું છે કે તમને કઈ બાબત તણાવમાં રાખે છે તે વિષે

વિચાર અને તમારા શરીરમાં તમે તે તણાવ ક્યાં અનુભવ કરો છો તેની નોંધ લો. સામાન્ય રીતે આ તણાવ છાતીના ભાગમાં હોય છે

હવે તમે ઊંડો શ્વાસ લો અને શ્વાસને બહાર કાઢતી વખતે છાતીના ભાગ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને આ તણાવને તમારા શ્વાસની સાથે તમારા શરીરમાંથી બહાર નીકળી જવાનું સૂચન કરો. જેમ જેમ આ તણાવ તમારા શરીરની અંદર ફરે તેમ તેમ તમારું ધ્યાન તે જગ્યાએ કેન્દ્રિત કરો. દસ મિનિટની અંદર આ તણાવ તમારા શરીરમાંથી બહાર નીકળી જશે.આ તબક્કો ક્યારે આવ્યો તેની પણ તમને જાણ થઈ જશે.કારણ કે ત્યાર પછી તરત તમે હળવાશનો અનુભવ કરશો.

૮. રોજ એક ચમચી મધ લો

મધમાં સાકર હોવાથી મગજમાં સેરેટોનિનનું સ્તર ઊંચું થઈ જાય છે અને તમને હર્ષનો અનુભવ થાય છે. મધમાં એન્ટિઓક્સિડન્ટસ પણ હોય છે. ગભરામણ માટે મગજનો. હિપોકેમ્પસ ભાગ જવાવદાર છે.એમ ન્યૂઝીલેન્ડની યુનિવર્સિટી ઓફ વાયકાટોના ડો. નિકાલા સ્ટારકી કહે છે.

તેમને શોધી કાઢ્યું કે જે ઉંદરોને મધ આપવામાં આવ્યું હતું તેઓ બીજા ઉંદરો કરતાં ઓછા ગભરાતા હતા. તે માટે તમારા હિપોકૅમ્પસનું મધથી રક્ષણ કરો અને તમારી જાતને ગભરામણથી બચાવો.

૯. ગીત ગાવાથી આત્મવિશ્વાસ વધે છે

યુનિવર્સિટી ઓફ ફ્રેન્કફર્ટ, જર્મનીના એક અભ્યાસ અનુસાર કોઈને ગાતા સાંભળવાથી તમને આનંદ થશે પરંતુ તમે જ ગાનાર હો તો તમને વધુ આનંદ થશે પરંતુ તમે જ ગાનાર હો તો તમને વધુ

આનંદ થશે જ્યારે તમે ગાવ છો ત્યારે તમે ઝડપથી શ્વાસ લો છો અને પછી તમે ધીમેથી શ્વાસ છોડો છો. આવું કરવાથી તમારું મન શાંત થાય છે. www.singerforhealth.com - એવું ડિક નાઈટનું કહેવું છે.

આ ઉપરાંત પહેલા શ્વાસથી જ તમારા શરીરના દરેક ભાગમાં ઓક્સિજન ભરાઈ જાય છે. જેનાથી તમને પુરતી ઉત્તેજના અને આત્મવિશ્વાસનો અનુભવ થાય છે.

જ્યારે તમારો મૂડ સારો ન હોય અને તમારે તેને તરત સારો કરવો હોય તો ઉપર જણાવેલ નવી શોધોનો ઉપયોગ કરી શકો છો. જેનાથી તમારો મૂડ ઝડપથી સારો થઈ જશે અને તમારો આત્મવિશ્વાસ પણ વધી જશે.

૨૭

ઈમોશનલ ફ્રિડમ ટેક્નિક - ઈ.એફ.ટી.

આ એક નવી અને શક્તિશાળી ટેક્નિક છે જેનો દુનિયાભરના હિપ્નોથેરેપિસ્ટસ ઉપયોગ કરી રહ્યા છે.

આત્મવિશ્વાસની હાજરી અથવા આત્મવિશ્વાસનો અભાવ એ લાગણીઓનું એક પ્રકારનું પ્રોગ્રામિંગ છે. આત્મવિશ્વાસ એક સકારાત્મક લાગણી છે અને આત્મવિશ્વાસનો અભાવ તે એક નકારાત્મક લાગણી છે.

આત્મવિશ્વાસ જેવી હકારાત્મક લાગણી ઉત્પન્ન કરવા. માટે આત્મવિશ્વાસના અભાવની નકારાત્મક લાગણી હટાવવી જરૂરી છે.



આ ટેક્નિક કરવા માટે, તમે એક શાંત જગ્યા પર બેસો. બધી નડતરરૂપ જવાબદારીઓમાંથી દૂર થઈ જાવ. તમારી આંખો બંધ કરો અને ધીમા તથા ઊંડા શ્વાસ લેવાનું ચાલુ કરી દો.

હવે તમારા ડાબા હાથની હથેળી તમારી છાતી સુધી ઊંચી લઈ જાવ અને તમારા જમણા હાથની હથેળી વડે ડાબા હાથની હથેળીના બાહ્ય ભાગ

ઉપર ધીમે ધીમે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે ટકોરા મારવાનું ચાલુ કરો. આ ક્રિયાની ગતિ આશરે ૬૦ ટકોરા પ્રતિ મિનિટ હોવી જોઈએ.

આ ક્રિયા કરવાની સાથે સાથે તમારે આ શબ્દો ધીરે ધીરે તમારી જાતને કહેવાના છે -

"જો કે મને મારા લક્ષ્ય સુધી પહોંચવામાં ડર લાગે છે, અને મને આત્મવિશ્વાસનો અભાવ લાગે છે, આમ છતાં પણ હું મારી જાતનો સ્વીકાર કરુ છું અને મારી જાતને ખૂબ પ્રેમ કરું છું."

ઉપર મુજબની પૂરી ક્રિયા ત્રણ વખત રિપીટ કરો.

આ ક્રિયા નિયમિત કરવાથી તમારો આત્મવિશ્વાસ એક નવી ઊંચાઈ ઉપર ચાલ્યો જશે જેની તમે ક્યારેય કલ્પના પણ નહીં કરી હોય. આ ટેક્નિકનું અદ્ભુત પરિણામ જોઈ તમે આશ્ચર્યચકિત થઈ જશો.

આ ક્રિયા એક મહિના સુધી સતત કરતા રહેવી જરૂરી છે.

૨૮

આત્મવિશ્વાસ બેન્ક એકાઉન્ટ

મોટાં ભાગના લોકોને બેન્કના ખાતા વિશે તો જાણકારી છે જ જેમાં પૈસાની લેવડ-દેવડ થતી હોય છે. આ છે નાણાંકીય બેન્ક ખાતુ. આ ખાતામાંથી કાં તો તમે પૈસા ઉપાડો છો અને કાં તો તેમાં જમાં કરાવો છો.

બેન્કના ખાતામાં કરવામાં આવતા જમા કે ઉપાડ પ્રમાણે તેમાનું બેલેન્સ (સરવૈયું) ઉપર નીચે થતું રહેતું હોય છે. જો તમારે આ બેલેન્સ હંમેશા ઉપર જ રાખવું હોય તો નિયમિત રીતે વધુ ને વધુ રકમ જમા કરાવ્યા કરવી પડે.

તો ચાલો ! હવે આવા જ સમાન ગુણધર્મવાળી બેન્કની કલ્પના કરીએ કે જેમાં 'આત્મવિશ્વાસ' નામના સરવૈયાની વાત છે. આપણે આ બેન્કનું નામ આપીએ "આત્મવિશ્વાસ બેન્ક".

આ બેન્ક તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં છે અને તમે તેના ખાતા ધારક (Sole-operator) છો. જો આ ખાતામાં તમારું બેલેન્સ વધારે છે તો તમે આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર છો અને જો એમ નથી એટલે કે બેન્ક બેલેન્સ ઓછું છે તો તમારો આત્મવિશ્વાસ ઓછો છે.

હવે તમે સમજી જ ગયા હશો કે જો તમારે આ બેન્કના ખાતામાં બેલેન્સ વધારવું હોય તો નિયમિત રીતે અમુક થાપણ જમા કરાવવી પડે. ચાલો તો સમજીએ, કે આપણા આ અંગત ખાતામાં કેવી રીતે થાપણ જમા કરાવી શકાય કે જેથી આ ખાતામાં આપણું બેલેન્સ ખૂબ વધે અને આપણો આત્મવિશ્વાસ છલકાતો થાય.

(૧) વચન આપો અને પાળો

જ્યારે તમે તમારી જાતને આપેલું વચન પાળો છો ત્યારે તે ખાતામાં જમા થાય છે. પણ જ્યારે તમે એ વચન તોડો છો ત્યારે ખાતામાંથી ઉપાડ થાય છે અને સરવાળે બેલેન્સ ઓછું થાય છે.

તો હવે આ રીતે રોજ પ્રેક્ટિસ કરો. રોજ તમારી જાતને એક નાનકડું વચન આપો અને એ વચનને ગમે તે ભોગે પાળો.

૨૮

આત્મવિશ્વાસ બૅન્ક એકાઉન્ટ

મોટાં ભાગના લોકોને બેન્કના ખાતા વિશે તો જાણકારી છે જ જેમાં પૈસાની લેવડ-દેવડ થતી હોય છે. આ છે નાણાંકીય બેન્ક ખાતુ. આ ખાતામાંથી કાં તો તમે પૈસા ઉપાડો છો અને કાં તો તેમાં જમાં કરાવો છો.

બેન્કના ખાતામાં કરવામાં આવતા જમા કે ઉપાડ પ્રમાણે તેમાનું બેલેન્સ (સરવૈયું) ઉપર નીચે થતું રહેતું હોય છે. જો તમારે આ બેલેન્સ હંમેશા ઉપર જ રાખવું હોય તો નિયમિત રીતે વધુ ને વધુ રકમ જમા કરાવ્યા કરવી પડે.

તો ચાલો ! હવે આવા જ સમાન ગુણધર્મવાળી બેન્કની કલ્પના કરીએ કે જેમાં 'આત્મવિશ્વાસ' નામના સરવૈયાની વાત છે. આપણે આ બેન્કનું નામ આપીએ "આત્મવિશ્વાસ બેન્ક".

આ બેન્ક તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં છે અને તમે તેના ખાતા ધારક (Sole-operator) છો. જો આ ખાતામાં તમારું બેલેન્સ વધારે છે તો તમે આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર છો અને જો એમ નથી એટલે કે બેન્ક બેલેન્સ ઓછું છે તો તમારો આત્મવિશ્વાસ ઓછો છે.

હવે તમે સમજી જ ગયા હશો કે જો તમારે આ બેન્કના ખાતામાં બેલેન્સ વધારવું હોય તો નિયમિત રીતે અમુક થાપણ જમા કરાવવી પડે. ચાલો તો સમજીએ, કે આપણા આ અંગત ખાતામાં કેવી રીતે થાપણ જમા કરાવી શકાય કે જેથી આ ખાતામાં આપણું બેલેન્સ ખૂબ વધે અને આપણો આત્મવિશ્વાસ છલકાતો થાય.

(૧) વચન આપો અને પાળો

જ્યારે તમે તમારી જાતને આપેલું વચન પાળો છો ત્યારે તે ખાતામાં જમા થાય છે. પણ જ્યારે તમે એ વચન તોડો છો ત્યારે ખાતામાંથી ઉપાડ થાય છે અને સરવાળે બેલેન્સ ઓછું થાય છે.

તો હવે આ રીતે રોજ પ્રેક્ટિસ કરો. રોજ તમારી જાતને એક નાનકડું વચન આપો અને એ વચનને ગમે તે ભોગે પાળો.

“આત્મવિશ્વાસ એ
કોઈ પણ પરિસ્થિતિ પહેલાની
આપણી લાગણી છે.”

૨૯

આત્મવિશ્વાસ અને આધ્યાત્મિકતા

__કિરણ બેદી__ને ઈ.સ.૧૯૯૪માં રેમોને મેગ્સેસ ઍવોર્ડ આપવા માટે જ્યારે બોર્ડ ઑફ ડિરેકટર્સે પસંદ કર્યા ત્યારે તેઓએ કહ્યું હતું કે, "કિરણ બેદીનો અદ્‌ભુત આત્મવિશ્વાસ અને ભારતીય પોલીસમાં તેમનું અદ્‌ભુત નેતૃત્વ જોઈને તેમને આ ઉપરાંત તેઓએ ક્રાઈમ કન્ટ્રોલ, ડ્રગ રીહેબીલિટેશન અને હ્યુમન પ્રિઝન રિફૉર્મના ક્ષેત્રમાં અલગ અને અગત્યના કામો કર્યાની પણ નોંધ લેવાઈ છે."

કિરણ બેદી માટેનું સાઈટેશન રેમોન મેગ્સેસ ઍવોર્ડ પ્રેઝન્ટેશન સેરીમની
૩૧ ઑગસ્ટ,૧૯૯૪,મનીલા, ફિલિપાઈન્સ

આટલી મોટી વયે પણ તેમનામાં રહેલ આત્મવિશ્વાસથી તે હજુ પણ જવાન છે. કિરણ બેદીનું કહેવું છે કે, "મોજાંબોની સામે જવું ઘણું મુશ્કેલ છે, પણ છતાં તમે આમ કરીને એવા સ્થાને પહોંચી જાવ છો જ્યાં કોઈ નથી પહોંચી શકતું."

બહુ ઓછા લોકો ભારતમાં હશે જેઓ કિરણ બેદીના નામથી અજાણ હશે. તેઓ આત્મવિશ્વાસના જીવતા જાગતા ઉદાહરણ છે. કિરણ બેદીમાં બીજા ઘણા સદ્ગુણો અને ટેલેન્ટસ છે પણ અમે જેનાથી સૌથી વધારે આકર્ષાયા તે છે તેમની આધ્યાત્મિકતા.તેમનો આત્મવિશ્વાસ તેમની આધ્યાત્મિક્તામાંનથી આવે છે. અહીં આધ્યાત્મિકતા એટલે ફક્ત મંદિરમાં જઈને પૂજા-પાઠ કરવા નહિ, પરંતુ તમારું જીવન એવું જીવવું જેમાં નીતિવાન જીવન, નિખાલસતા, વચનબદ્ધતા, મહેનત, કામ પ્રત્યે લગાવ વગેરે સદ્ગુણોનો સમાવેશ હોય. આને આધ્યાત્મિકતા કહેવાય છે.



૨૦ વર્ષ પહેલા સુરત ગંદકીવાળું શહેર હતું. પણ હાલમાં તે ગુજરાતના શ્રેષ્ઠ શહેરોમાંનું એક ગણાય છે. તમે જાણો છો કે આ ચમત્કાર કેવી રીતે થયો ? એક વ્યક્તિના મજબૂત આત્મવિશ્વાસ અને નીડરતાથી આ શક્ય બન્યું. એ વ્યક્તિ છે તે સમયના મ્યુનિસિપલ કમિશ્નર **શ્રી એસ. આર. રાવ.** તેઓ પણ અમારી વ્યાખ્યા મુજબ આધ્યાત્મિક છે.

તેમના માટે આધ્યાત્મિકતા એટલે તેમનો કામ પ્રત્યેનો લગાવ અને લોકોના જીવનમાં કંઈક નવો સુધારો લાવવો તે છે. આ માટે તો તેઓ શહેરના મોટા મોટા માફિયા, લાલચુ લોકો અને રાજકારણીઓના વિરુદ્ધ થઈ અને લોકો માટે સામનો કરતા. તેમના બધા કાર્યોમાં તેમનો આત્મવિશ્વાસ ઝળકી ઊઠતો. સુરતની સૂરત બદલી તેમણે ઈતિહાસ રચ્યો છે.

શ્રી ગોવિંદ રાઘે ખેરનાર, ડેપ્યુટી મ્યુનિસિપલ કમિશ્નર ઑફ મુંબઈ મ્યુનિસિપલ કૉર્પોરેશન, તેમના જમાના (ઈ. સ. ૧૯૮૦)ના હીરો હતા. તેમણે તેમના આત્મવિશ્વાસ અને શૂરવીરતાથી મુંબઈના કેટલાક બદમાશ ગુંડાઓના ગેરકાયદેસર મકાનો તોડી પાડ્યા હતા.

ભલે તેઓ શારીરિક રૂપે પાતળા અને દુબળા દેખાતા, પણ છતાં તેઓ દેશના મોટામોટા માફિયાઓનો વીરતાથી સામનો કરતા.

અમે તેમની આધ્યાત્મિકતાને સલામ ભરીએ છીએ. જે વ્યક્તિ તેની ફરજ (ડ્યૂટી) સરસ રીતે અને નીતિથી બજાવે છે, જેને કોઈનો પણ ભય નથી, તેવી વ્યક્તિ ખરેખર વીર અને આધ્યાતિમક કહેવાય છે. ગોવિંદ રાઘે સરનો પણ આત્મવિશ્વાસ તેમના આધ્યાત્મિકતામાંથી આવ્યો છે.

ગુજરાતના લોકોએ ગુજરાત રાજ્યની સ્થાપનાથી અત્યાર સુધી ઘણાં બધા મુખ્યમંત્રીઓ જોયા છે, પણ **શ્રી નરેન્દ્ર મોદી** બધાને હંમેશા યાદ રહેશે. તેમનું નામ ઈતિહાસમાં લખાશે. તેમણે ગુજરાતની સમગ્ર જનતા માટે ઉપયોગી કાર્યો કર્યાં છે. આ બધા કામ તેમનાથી લેવાયેલા હિંમતવાળા નિર્ણયો અને પગલાનું પરિણામ છે.

તેમનું સાફ દિલ, કામ પ્રત્યેનો લગાવ, વૈરાગ્યતા અને આધ્યાત્મિકતામાંથી તેમનો આત્મવિશ્વાસ ઉત્પન્ન થાય છે. સાચો નિર્ણય લેવામાં તેઓ કોઈનાથી ડરતા નથી અને પોતાનો અંગત ફાયદો ક્યારેય પણ જોતા નથી. તેમના જીવનનું મુખ્ય લક્ષ્ય છે - બધા ગુજરાતીઓને તનથી, મનથી અને ધનથી સમૃદ્ધ બનાવવા. તેઓ નિખાલસતા અને આધ્યાત્મિકતાનું જીવતું-જાગતું ઉદાહરણ છે.

સાચો અને શક્તિશાળી આત્મવિશ્વાસ આવા આધ્યાત્મિક લોકોમાં જ હોય છે.

આ બધા ઉદાહરણો એ બાબત સામે આંગળી ચીંધે છે કે વ્યક્તિ નીતિવાન હોય અને કામ પ્રત્યે નિષ્ઠાવાન હોય, એવી વ્યક્તિ કુદરતી રીતે જ આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર હોય છે.

જો કોઈ વ્યક્તિ નીતિવાન ન હોય અને તેનો કામમાં લગાવ ન હોય તો તેનામાં આત્મવિશ્વાસ હોવો અશક્ય છે.

“જ્યારે બે વ્યક્તિઓમાં
એકસરખો જ આત્મવિશ્વાસ હોય
ત્યારે તેઓ બંને એકસરખા જ છે.”

- આર્થર ગોલ્ડન

૩૦

આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર બની રહેવાનું રહસ્ય

સફળતા એ આપણે ભૂતકાળમાં લીધેલા નિર્ણયોનું પરિણામ છે. જો આપણે ભૂતકાળમાં સાચા નિર્ણયો (મોટા ભાગે) લીધા હશે તો આપણે અત્યારે સફળ હોઈશું. સાચા સમયે સાચો નિર્ણય લેવા માટે એક અગત્યના ગુણની જરૂર છે - પૂરતો આત્મવિશ્વાસ.

જીવનમાં જ્યારે કોઈ પણ નિર્ણય ન લઈ શકતા હોઈએ ત્યારે આપણને નિરાશા થાય છે. પછી ભલેને તે નિર્ણય બે લક્ષ્ય વચ્ચે હોય કે પછી બે કપડાંની જોડી વચ્ચે હોય. આપણી નિર્ણય લેવાની શક્તિનો આધાર આપણા આત્મવિશ્વાસના સ્તર ઉપર આધારિત છે. જો આપણામાં આત્મવિશ્વાસ ન હોય તો આપણે હંમેશા જીવનમાં ઘણા બધાં પર્યાયો વચ્ચે અટવાયેલા રહીશું.

તમે એવો ક્યારેય અનુભવ કર્યો છે કે જ્યારે તમે કોઈ મોટીવેશનલ સ્પીકરને સાંભળો અથવા કોઈ મોટીવેશનલ પુસ્તક વાંચો ત્યારે તમારી અંદર અદ્ભુત શક્તિનો સ્રોત ચાલુ થઈ જાય. તે સમયે તમે તમારી જાતને અજેય મહેસૂસ કરો છો. તમે આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર થઈ જાવ છો. પણ ઘરે પહોંચતા જ તમારો આત્મવિશ્વાસ ઘટવા લાગે છે. ઉત્પન્ન થયેલી બધી શક્તિઓ જાણે ગૂમ થઈ ગઈ હોય એમ લાગે છે.

જેમ-જેમ દિવસો વીતતા જાય છે તેમ-તેમ તમે તમારા જૂના રૂપમાં પાછા આવી જાવ છો. આવું શા માટે થતું હશે ? શું આવા પુસ્તક વાંચવાથી કે આવા કોર્સ કરવાથી તમારો કિંમતી સમય, પૈસા અને શક્તિ વેડફાઈ જાય છે ? શું એ આત્મવિશ્વાસ હંગામી જ હોય છે ? આ બધાં પ્રશ્નોનો જવાબ છે ‘ના’. કોઈ મોટીવેશનલ પુસ્તક વાંચવું કે મોટીવેશનલ સ્પીકરને સાંભળવું વ્યર્થ નથી જતું. પણ આપણને આત્મવિશ્વાસના સ્તરને કાયમી રાખવાનું રહસ્ય ખબર નથી હોતું. માટે આપણી બીજી જવાબદારી એ બની જાય છે કે આપણે મેળવેલો આત્મવિશ્વાસ કાયમી રાખવો જોઈએ.

જો આપણને આ રહસ્યની ખબર નહિ હોય તો આપણે આત્મવિશ્વાસને કાયમી નહિ રાખી શકીએ.

કાયમી આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર રહેવાનું રહસ્ય એ છે કે,

તમારા જીવન વિશે તમારા મનમાં એવી લાગણીઓ ઉત્પન્ન કરો કે ભવિષ્યમાં તમે એક સફળ, ખુશ, સમૃદ્ધ અને પ્રેમથી ભરપૂર જીવન જીવવાના છો.

વિશ્વાસ અને આશા રાખો કે તમે તમારા લક્ષ્ય સુધી જરૂર પહોંચવાના છો. આ વિશ્વાસ અને આશાને હંમેશા જાગૃત રાખી તમારું લક્ષ્ય મેળવવા મહેનત કરવાનું શરૂ કરી દો.

આમ કરવાથી આત્મવિશ્વાસ તમારી અંદર કાયમી સ્થિર થશે.

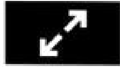
ઓલ ધ બેસ્ટ....

Dr. Adhia's Products

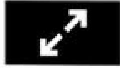
	Books	Language
1.	Prerna Nu Zarnu	Guj./Hindi/Eng./ Telugu/Bengali/ Marathi
2.	Man Ane Jivan	Gujarati/Hindi
3.	Mann Na Moti	Gujarati
4.	Sneh Nu Jharnu	Gujarati/Hindi
5.	Stree	Gujarati
6.	Memory	Gujarati/Hindi/ English
7.	The Gift	English
8.	Visulisation	Gujarati/Hindi
9.	T.A. Shikho Jindagi Jito	Gujarati/Hindi/ English
10.	DhanVan to Ban Vu J Joie	Gujarati/Hindi
11.	LokOna Man Jitvani Kala	Gujarati/Hindi
12.	Promise	Gujarati
13.	Habit of Going Extra Mile	Gujarati/Hindi
14.	Confidence	English/Gujarati/ Hindi
15.	Depression	Gujarati/English

16.	9Ways to Manage Your Anger	English
17.	N.L.P	English
18.	Goal Setting and Achieving	Gujarati/English/ Hindi
19.	Leadership Etle	Gujarati
20.	You Can be responsible	English/Gujarati
21.	Subconscious Mind Says	Gujarati/Hindi
22.	HOW to Choose a life partner?	Guj + English
23.	Kshan ne Sachavo	Gujarati
24.	Ekrar.	Gujarati/Hindi
25.	Mari Wahli Dikri Ne	Gujarati/Hindi
26.	Mara Vahla Dikra Ne	Gujarati/Hindi
27.	Mari Wahli Patni Ne	Gujarati
28.	Mari Wahla Vidhyarthi Ne	Gujarati
29.	Prayer of Mind	Gujarati/Hindi/ Marathi/English
30.	YauVan Ni Prarth na	Gujarati
31.	Matru Vandana	Gujarati/Hindi
32.	PitruVandana	Gujarati/Hindi

	New Arrival	Language
1.	Preranamurti	Gujarati
2.	Tan ni Prathna	Gujarati/Hindi/English



	Coming Soon	Language
1.	Telepathy	English/Gujarati/Hindi



Contact for Products

e-mail : rudrapublication1@gmail.com

www.rudrapublication.com **Buy online** www.clickabooks.com

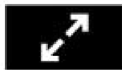
For Home Delivery : Mobile : +91-99241 43847

	Pocket Book	
1.	Prerana nu Zarnu	Gujarati/Hindi/ English
2.	7 Step to Success	Gujarati/Hindi/ Marathi
3.	VisuliSation	Gujarati
4.	Vakil ni Prathana	Hindi
5.	T.A. Shikho Jindagi Jito	Gujarati
6.	Dhan ni Maha Prathana	Gujarati



Posters/Charts	Language

1.	Goal Chart	English
2.	Tathastu / Car / Cheque Poster	Gujarati/English
3.	Insurance Agent's Goal Chart	English
4.	I.Q.E.C. S.G. Poster	English
5.	Student's MarkSheet	English
6.	Circle of ConCantration	English
7.	Vision Board	English



	Audio CDs	Language
1.	Relaxation	Gujarati/Hindi/ English
2.	Alpha Music	Gujarati/English/ Hindi
3.	Man NO Mahamantra	Gujarati
4.	Prayer of Mind	Gujarati/Hindi/ English
5.	Subconscious Mind Says	Gujarati/Hindi
6.	Das Kadam Diamond Ke	Hindi
7.	Insurance Agent's Relaxation & Guided Visualization	Hindi
8.	Score More (Guided Visualization for Students)	Hindi



	Audio Book	Language

1.	Man ane Jeevan	Gujarati/Hindi
2.	Visulisation	Gujarati/Hindi
3.	T.A. Shikho Jindagi Jlto	Gujarati/Hindi



	Video CDS DVDs	Language
1.	Spring of Inspiration DVD (6 Hrs.)	Gujarati/Hindi/ English
2.	Prerna Ka Jharna DVD (1 Hr.)	Hindi
3.	Yadshakti Na Rahasyo DVD	Gujarati
4.	Prem Na Panthe VCD	Gujarati



For Home Delivery : Mobile : +91-99241 43847